3

نضرۃ النعیم سیریز

دل بدلے تو زندگی بدلے

پارٹ-1

ملامت سے اطمینان تک

نگہت ہاشمی

Al-Noor Sound Vision

بسم اللہ الرحمن الرحیم

ملامت سے اطمینان تک

استاذہ نگہت ہاشمی

ملامت سے اطمینان تک

استاذہ نگہت ہاشمی

النور پبلیکیشنز

نام کتاب : ملامت سے اطمینان تک

مُصّنفہ : نگہت ہاشمی

طبع اوّل : مئی 2008ء

تعداد : 2100

ناشر : النور انٹرنیشنل

لاہور : 98/CII گلبرگ III فون: 042-7060578-7060579

فیصل آباد : 103 سعید کالونی نمبر 1، کینال روڈ، فون: 041 - 872 1851

بہاولپور : 7A، عزیز بھٹی روڈ، ماڈل ٹاؤن اے، فون: 062 - 2875199

2885199، فیکس : 062 - 2888245

ملتان : 888/G/1، بالمقابل پروفیسرز اکیڈمی، بوسن روڈ، گلگشت

فون: 061 - 600 8449

ای میل : alnoorint@hotmail.com

ویب سائٹ : www.alnoorpk.com

النّور کی پراڈکٹس حاصل کرنے کے لیے رابطہ کریں:

مومن کمیونیکیشنز B-48 کرین مارکیٹ بہاولپور

مطبع :

قیمت : روپے

ابتدائیہ

دنیا میں انسان کامیابی پانے کے لئے اپنے ظاہری وجود کی ساری ضروریات مثلاً بہترین غذا، بہترین لباس، بہترین گھر، زیادہ سے زیادہ پیسہ اور بہترین تعلیم حاصل کرنے کی کوشش میں لگا رہتا ہے۔ اس طرح نو اور ننانوے کا یہ چکر اس کے دل کو [tension] اور [depression] میں مبتلا کرتا چلا جاتا ہے۔ ایک طرف تو انسان کی یہ صورتحال ہے اور دوسری طرف اللہ ربّ العزت نے ارشاد فرمایا:

یٰٓاَیَّتُھَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِیْٓ اِلٰی رَبِّکِ رَاضِیَةً مَّرْضِیَّةً فَادْخُلِیْ فِیْ عِبَادِیْ وَادْخُلِیْ جَنَّتِیْ (الفجر 30-27)

’’اے اطمینان والی جان! لوٹ چلو اپنے ربّ کی طرف کہ تو اُس سے راضی وہ تجھ سے راضی۔ پھر شامل ہو جاؤ میرے بندوں میں۔ اور داخل ہو جاؤ میری جنت میں۔‘‘

یہ کیسا نفس ہے؟

کس زمین پر بستا ہے؟

کیا میرا نفس اس مقام تک پہنچ سکتا ہے؟

نَضرَۃُ النَّعِیم سیریز کی تیسری منزل ''ملامت سے اطمینان تک''، نفس کے اسی سفر کی کہانی ہے۔ یہ شک سے یقین کی طرف کا سفر ہے جو خود سے خود نہیں ہوگا۔ یہ ذہنی اور شعوری سفر ہے، جہالت سے علم کی طرف کا سفر ہے، غفلت سے ذکر کی طرف، یاددہانی کی طرف، نصیحت کی طرف کا سفر ہے، خیانت سے توبہ کی طرف کا سفر ہے، ریا سے اخلاص کی طرف کا سفر ہے، جھوٹ سے سچ کی طرف کا سفر ہے۔ اگر ہم دیکھیں تو بنیادی طور پر برائی سے اچھائی تک کا سفر ہے، شر سے خیر کی طرف کا سفر ہے۔ شر خود بخود نہیں چھوٹتا چھوڑنا پڑتا ہے، اسے خداحافظ کہنا پڑتا ہے اور انسان خداحافظ نہیں کہہ سکتا جب تک کہ اُس کا دل شر کی طرف سے حقارت محسوس نہ کرتا ہو، اس سے پیچھا نہ چھڑانا چاہتا ہو۔ پھر جب انسان اللہ تعالیٰ سے مدد مانگتا ہے تب کہیں وہ برائی سے بچتا ہے۔

آیئے! ہم بھی اس راستے کے مسافر بن جائیں۔ اپنے نفس کو پاک کرنا چاہتے ہیں تو محض ایک بار کا پڑھنا کافی نہیں ہوگا بلکہ اس بات چیت کو سوچ کا حصہ بنانا ہوگا اور اس کے لیے بار بار پڑھنے اور اس پر غور و فکر کرنے کی ضرورت ہے۔ اگر پڑھنے کے ساتھ ساتھ سنیں گے تو زیادہ اچھے انداز میں سمجھنا ممکن ہو جائے گا۔ یہ لیکچر اسی نام سے سی ڈی اور کیسٹ میں بھی موجود ہے۔ نفسِ مطمئنہ کے حصول کے اس سفر میں اپنے ساتھیوں کو بھی شامل کریں۔ جہاں تک ممکن ہو سکے اس پیغام کو پہنچانے میں ہمارے معاون بن جایئے۔

پبلشنگ سیکشن

النور انٹرنیشنل

نفسِ انسانی کی تین اقسام ہیں:

1۔ نفسِ مطمئنہ:

اطمینان والی جان، جو نفس اپنی اصل پر لوٹ آئے، مطمئن ہو جائے۔

2۔ نفسِ لوّامہ:

غلطی کرنے والا نفس، جو نیکی کرنا چاہتا ہے لیکن غلطی کر بیٹھتا ہے اور پھر پچھتاتا ہے۔

حسرت، ندامت اور افسوس اس نفس کا خاصہ ہے۔ یہ ملامت کرنے والا نفس ہے۔

3۔ نفسِ امّارہ:

سرکشی کا حکم دینے والا نفس، فطرت کے بالکل خلاف، انسانیت سے بالکل متضاد دوسرے کنارے [opposite end] پر جا کے کھڑا ہونے والا، اپنے ربّ کے حکم سے سرتابی کرنے والا۔

اگر لفظ سرکش کو دیکھیں تو ''کش'' کا مطلب ہے ''اٹھانا'' اور سرکش وہ ہے جو اپنے ربّ کے سامنے سر اٹھا لیتا ہے۔ اگر ہم اسے نفسِ امّارہ کہیں تو یہ وہ نفس ہے جو برائی کا حکم دیتا ہے، جہاں سے ہر وقت وسوسے اور شکوک و شبہات پیدا [generate] ہوتے ہیں۔ انسان ہر وقت ایک مسئلے [problem]، ایک آزمائش کا شکار رہتا ہے اور اُس کا دل ربّ کی

بات پر نہیں ٹھہرتا۔

نفس کی ہم نے تین اقسام دیکھی ہیں۔ یہ بنیادی طور پر ایک سفر ہے۔ یہ سفر کیسے جاری رہتا ہے؟ ایک cyclical process ہے۔ ایک طرف تو انسان نفسِ امّارہ سے نفسِ لوّامہ اور نفسِ مطمئنّہ تک کا سفر کر سکتا ہے اور دوسری طرف نفسِ مطمئنّہ سے نفسِ لوّامہ اور نفسِ امّارہ کا سفر کر لیتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ یہ انسان کے اندر کی قوت ہے۔ اگر تقویٰ کی قوت بڑھتی جائے تو یہ سفر نفسِ مطمئنّہ کی جانب ہے اور اگر فجور کی قوت بڑھتی جائے تو اس کا مطلب ہے تقویٰ کی قوت کمزور پڑ گئی۔ فجور کی قوت بنیادی طور پر انسان کے اندر سرکشی کا جذبہ ابھارتی ہے اور انسان سے نفسِ امّارہ کی طرف کا سفر کرواتی ہے۔ اب ہم باری باری دیکھیں گے کہ نفسِ امّارہ، نفسِ لوّامہ اور نفسِ مطمئنّہ کے کیا کام ہیں؟

1۔ نفسِ امّارہ:

نفسِ امّارہ سرکشی اور اللہ تعالیٰ کی نافرمانی کا حکم دیتا ہے۔ اس کا بنیادی کام فسوق ہے۔ کبھی اچھا کام کر لیا اور کبھی برا، لیکن کام کرتا کون ہے؟ جس میں ایمان ہوتا ہے۔ نفس کی یہ حالتیں ہم ایمان کے حوالے سے discuss کر رہے ہیں۔ فسوق اور نفاق ایمان کے متعلق ہیں لیکن یہ بیماریاں ہیں۔ اگر انسان کے اندر نفاق ہے تو اس کا نفس نفسِ امّارہ ہے۔ نفاق کی پہچان کیا ہے؟ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

> **اٰیَةُ الْمُنَافِقِ ثَلٰثٌ : اِذَا حَدَّثَ كَذَبَ ، اِذَا ائْتُمِنَ خَانَ وَاِذَا وَعَدَ اَخْلَفَ** (بخاری:2749)
>
> ”منافق کی تین نشانیاں ہیں: جب بات کرے تو جھوٹ بولے، جب اُسے امانت دی جائے تو اس میں خیانت کرے، وعدہ کرے تو وعدہ خلافی کرے۔“

ایک اور حدیث میں ہمیں چوتھی خصوصیت بھی ملتی ہے:

وَاِذَا خَاصَمَ فَجَرَ (بخاری:34)

''جب جھگڑا کرے تو گالی گلوچ پر اتر آئے۔''

ان خصوصیات کو اپنے اندر دیکھتے جائیں۔جس حد تک یہ خصوصیات موجود ہیں اسی حد تک نفسِ امّارہ کی خصوصیات موجود ہیں۔جھوٹ،عہد شکنی،خیانت اور گالی گلوچ یا بد کلامی پر اتر آنا، یہ چاروں نفاق کی علامتیں ہیں اور نفاق نفسِ امّارہ کی خصوصیات میں سے ہے۔

نفسِ امّارہ کی خصوصیات میں سے دوسری چیز شرک ہے۔جو انسان ربّ کی ذات کے ساتھ کسی اور کو ملا دیتا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ اس کے اندر ملامت گر نفس نہیں ہے۔ جیسے ایک وائرس والے بیج سے آپ ایک اچھا پودا اور پھل پیدا نہیں کر سکتے، اسی طرح شرک سے آلودہ دِل سے آپ ربّ کی اطاعت اور فرمانبرداری کی توقع نہیں کر سکتے۔آپ یہ تصور ہی نہیں کر سکتے کہ کوئی شرک کے ساتھ ربّ کا فرمانبردار ہو جائے گا۔جیسے شرک اور نفاق ہے،فِسق ہے، ایسے ہی کفر بھی ہے۔درجہ بدرجہ انسان اللہ تعالیٰ کے احکامات سے نکلتا چلا جاتا ہے اور آخرِ کار اسلام کی سرحد سے باہر نکل جاتا ہے۔

2۔نفسِ لوّامہ:

اُس شخص کا نفس نفسِ لوّامہ ہو سکتا ہے اور ملامت کر سکتا ہے جو اپنے معاملات کو کم از کم اللہ تعالیٰ کے سپرد ضرور کر دے۔اُس نے اسلام ضرور قبول کیا ہوا ہو۔اپنے معاملات اللہ تعالیٰ کے حوالے کرنا سیکھ لے۔اُس کے اندر کی دنیا، اندر کے معاملات اور اندر کے احساسات یہ ہوں کہ میرا کوئی معاملہ میری وجہ سے نہیں بلکہ میرے ربّ کی وجہ سے سُدھرے گا اس لئے میرا معاملہ اللہ تعالیٰ کے حوالے ہے۔

ایک طالبہ نے بتایا کہ جب میرا دِل چاہتا ہے کہ یہ کام ضرور ہو جائے تو میں استخارہ نہیں کرتی کہ کہیں میرے کام میں اللہ تعالیٰ کی طرف سے رکاوٹ نہ پیدا ہو جائے بلکہ صلوٰۃِ

حاجت پڑھتی ہوں تا کہ اللہ تعالیٰ میری مرضی کے مطابق میرا کام کر دیں۔ یہ خصوصیت نفسِ امّارہ کی ہے کیونکہ یہ حوالگی نہیں ہے، خود سپردگی نہیں ہے بلکہ نفس اپنی خواہش اپنی مرضی پر بضد ہے۔

ایک انسان جب خود کو ملامت کرتا ہے کہ یہ بات، یہ معاملہ میرے اندر سرکشی ابھارتا ہے تو پھر وہ اس کو چھوڑنا سیکھتا ہے۔ لہٰذا پہلی خصوصیت اسلام ہے اور دوسری ایمان۔ اسلام سپردگی ہے، حوالگی ہے اور ایمان امن والی حالت ہے۔ ایمان یقین کا نام ہے۔ یقین امن ہے اور شک اندر کی بدامنی ہے۔ لہٰذا نفسِ لوّامہ اور نفسِ مطمئنّہ میں قدرِ مشترک ایمان ہے۔

3۔ نفس مطمئنّہ:

جہاں تک نفسِ مطمئنّہ کا تعلق ہے تو یہ معاملہ انسان کے اندر کب شروع ہوتا ہے؟ اطمینان والی جان کیا کام کرتی ہے کہ اس کے اندر اطمینان اترتا ہے؟

ایک لفظ یاد رکھئے گا: ''احسان''۔ جو انسان ربّ کی طرف نظریں لگانا سیکھ لے اور ربّ کی نظروں کو محسوس کرنا شروع کر لے یعنی امید اور خوف کے بین بین رہے تو اس کا نفس مطمئن ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ پھر وہ ربّ کی رضا پہ راضی رہنا شروع ہو جاتا ہے۔ ربّ کے خوف سے اُس کے ناپسندیدہ کام چھوڑنے شروع کر دیتا ہے۔ یہ سفر ہے وصول الیٰ اللہ کا، اطمینان کا، فطرت کا۔

نفس کی تینوں اقسام کی خصوصیات کیا ہیں؟

نفسِ امّارہ کی خصوصیات: فِسق، نفاق، شرک اور کفر۔

نفسِ لوّامہ کی خصوصیات: اسلام اور ایمان۔

نفسِ مطمئنّہ کی خصوصیات: اسلام، ایمان اور احسان۔

آپ نے اپنی ذات کے لیے جو کام شروع کرنا ہے اس میں پہلی بات یہ ہے کہ تشخیص

[diagnose] کریں کہ آپ اس وقت کہاں ہیں؟ اور دوسری بات یہ کہ ٹارگٹ بنائیں جانا کہاں ہے؟ سفر کس طرف کو کرنا ہے؟ جب diagnose ہو جائے تو اللہ تعالیٰ کا یہ فرمان ہے:

قُلْ يٰعِبَادِيَ الَّذِيْنَ اَسْرَفُوْا عَلٰٓى اَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوْا مِنْ رَّحْمَةِ اللّٰهِ
(الزمر:53)

''کہہ دو کہ اے میرے بندو جنہوں نے اپنی جانوں پر زیادتی کی ہے!
اللہ تعالیٰ کی رحمت سے مایوس نہ ہو جاؤ۔''

مایوسی کفر ہے۔ مایوسی آپ کو کہاں لے جائے گی؟ آپ ایک دم سے نفسِ امّارہ میں jump over کر جائیں گے۔ آپ جو یہ محسوس کرتے ہیں کہ دل کی وہ حالت نہیں رہتی، عمل کرنے کو جی نہیں چاہتا تو اصل وجہ یہی ہے کہ نفسِ امّارہ میں jump کر جاتے ہیں۔ لہٰذا نفسِ امارہ کی طرف چھلانگیں نہیں لگانی کیونکہ یہ سلسلہ مایوسی اور کفر کا ہوگا۔ اس لئے مایوس ہونے کی بجائے ربّ پر نظریں لگا دینی ہیں۔ رحم طلب نظریں، توبہ والی نظریں، معافی مانگتی ہوئی نظریں، اپنے معاملات ربّ کے آگے رکھتے ہوئے اس سے امید لگانے والی نظریں۔ کیا ربّ پر امید والی نظر نہیں رکھ سکتے؟ جب معافی مانگنے والی نظر ربّ پر پڑے گی تو کیا اُس کو پیار نہیں آئے گا؟ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

خَيْرُ الْخَطَّاؤُوْنَ التَّوَّابُوْنَ (مسند احمد 198/3)

''بہترین خطا کار وہ ہیں جو توبہ کرنے والے ہیں۔''

اس لیے مایوسی اور ناامیدی نہیں بلکہ اللہ تعالیٰ سے امید اور اُس کا خوف رکھنا ہے۔ عام طور پر انسان انسانوں کا خوف اپنے دل کے اندر رکھتے ہیں یا اندر کوئی نہ کوئی ایسی چیز بٹھا لیتے ہیں جس کی وجہ سے عمل سیدھا نہیں ہو سکتا۔ مثال کے طور پر لوگوں کے سامنے بے عزت

ہوجانے کا خوف،شرمندہ ہوجانے کا خوف،لوگوں کی نظروں سے گر جانے کا خوف۔اگر ایک انسان اس خوف کی وجہ سے کام کرتا ہےتو نہ قابلِ قبول ہے اور نہ ہی دُور رس [long lasting] بلکہ اندر ہی اندر ایک اِضطراب،ایک بے چینی ضرور رہے گی۔اللہ تعالیٰ کی بجائے کسی اور کا خوف دل میں رکھنا دراصل اپنے آپ کو فطرت سے گرانا ہے اور جب فطرت سے گریں گےتو اندر اِضطراب،قلق،بے چینی اور پریشانی ضرور پیدا ہوگی۔یہ پچھتاوے کی صورت بھی اختیار کرسکتی ہے اور سرکشی کی صورت بھی۔اس لئے بے چینی اور اضطراب کو موافقت یعنی رجوع الیٰ اللہ میں تبدیل کرنے کی ضرورت ہے۔جب بھی خطا ہو جائے تو اللہ تعالیٰ کی طرف رجوع کرنے کی ضرورت ہے۔

ہم نفس کی ان تین اقسام کے حوالے سے دیکھیں گے کہ کیا کام ہوتا ہے جس کی وجہ سے کوئی نفس نفسِ امّارہ بنتا ہے۔نفس پر کون کام کرتا ہے؟ مثال کے طور پر اگر نفسِ امّارہ کو دیکھیں تو اس پر کس کا قبضہ ہوتا ہے؟ شیطان کا۔شیطان انسان سے کیا کام کرواتا ہے؟ جادو، فِسق،نافرمانی کے کام اور انسان شیطانی اغوا کا شکار ہوجاتا ہے۔شیطان انسان کی سوچ handle کرلیتا ہے اور اس کے اندر کبر اور غرور بھر جاتا ہے جس کی وجہ سے دو خصوصیات پیدا ہوتی ہیں: ظلم اور جہالت۔اس وقت سوسائٹی میں آپ کو جہالت اور ظلم نظر آتا ہے تو یہ بنیادی طور پر نفسِ امّارہ کے پھل ہیں،کڑوے اور کسیلے پھل۔اگر ظلم اور جہالت کو جمع کردیں تو فجور بن جاتا ہے۔

پہلی چیز ظلم ہے تو اس میں کیا چیزیں آتی ہیں؟ جادو،نافرمانی کے کام،فِسق،سرکشی، کبر،غرور اور دل کی سختی۔دوسری چیز ہے جہالت تو جُہل انسان کے اندر کیسے آتا ہے؟ بُخل سے۔جتنا کوئی بُخل کرتا ہے اتنی ہی جہالت بڑھتی جاتی ہے اور جتنی کسی کے اندر جہالت ہوتی ہے اتنا ہی وہ بخیل ہوتا چلا جاتا ہے۔اسی لئے انسان جب کوئی برائی کرتا ہے تو اس کی

وجہ سے جہالت بڑھ جاتی ہے۔مثلاً بے حیائی کا کوئی کام کرنا، بے حیائی کا کوئی منظر دیکھنا، بے حیائی کی کوئی بات پڑھنا، بے حیائی کی کوئی بات کرنا۔فُحش کسی بھی شکل میں ہو جہالت ہے اور جہاں کہیں فحاشی ہوگی وہاں علم ٹھہر نہیں سکتا۔اس قلب کے اندر کبھی اللہ تعالیٰ کا نور نہیں ٹھہرتا جو بے حیا ہو جاتا ہے۔جو انسان بے حیائی دیکھتا رہتا ہے، بے حیائی پڑھتا رہتا ہے تو یہ بے حیائی انسان کو جہالت تک لے جاتی ہے۔

اسی طرح مال جمع کرنے کی ہَوس ہے۔اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

اَلۡهٰكُمُ التَّكَاثُرُ (التکاثر:1)

”زیادہ سے زیادہ حاصل کرنے کی حرص نے تمہیں غفلت میں ڈال دیا ہے۔“

کس چیز نے غافل بنا دیا؟

تکاثر نے۔

نو اور ننانوے کے چکر نے۔

ہر وقت مال کی ہوس، اچھی گاڑیوں کی ہوس، اچھے گھروں کی ہوس۔ہر وقت دنیا کے پیچھے بھاگنے سے انسان جاہل رہ جاتا ہے۔

اسی طرح انسان جب بے دردی سے اُس جگہ مال خرچ کرتا ہے جہاں نہیں خرچ کرنا چاہیے تو اِسراف کی وجہ سے بھی جہالت کا رویہ نشو ونما پاتا ہے۔انسان جب لالچ کرتا ہے یا اس کے اندر غصہ بڑھ جاتا ہے اور وہ زیادتی کے کام کرتا ہے، تب بھی جہالت بڑھ جاتی ہے حتیٰ کہ لوگ قتل تک کر دیتے ہیں۔قتل بھی جہالت کی وجہ سے ہوتے ہیں اور ان سے جہالت میں زیادہ اضافہ ہوتا ہے۔اگر رسول اللہ ﷺ کی حدیث اپنے ذہن میں رکھیں تو زیادہ فائدہ ہوسکتا ہے۔آپ ﷺ نے فرمایا:

اِنَّ الۡمُؤۡمِنَ اِذَا اَذۡنَبَ كَانَتۡ نُكۡتَةٌ سُوۡدَاءُ فِيۡ قَلۡبِهٖ فَاِنۡ تَابَ وَنَزَعَ

وَاسْتَغْفَرَ صُقِلَ قَلْبُهُ وَ اِنْ زَادَ زَادَتْ حَتّٰى تَغْلُوَا قَلْبَهُ وَذٰلِكَ الرَّانُ الَّذِى ذَكَرَهُ اللّٰهُ فِى الْقُرْاٰنِ : كَلَّا بَلْ رَّانَ عَلٰى قُلُوْبِهِمْ

(مسنداحمد 297/2)

''بندہ جب گناہ کرتا ہے تو اُس کے دل پر سیاہ دھبہ یا سیاہ نقطہ لگ جاتا ہے۔ جب وہ توبہ کر لیتا ہے تو وہ دُھل جاتا ہے لیکن اگر وہ توبہ نہ کرے تو دھبہ مستقل ہو جاتا ہے۔ بندہ گناہ کرتا رہتا ہے حتیٰ کہ اُس کا پورا دل سِیاہ ہو جاتا ہے۔''

یہ دل کی سیاہی قساوتِ قلبی (دل کی سختی) ہے جو جہالت کی علامت ہے۔تاریکی، ظُلمت، جہالت، یہ سب نفسِ امّارہ کی خصوصیات میں سے ہیں۔دو چیزیں ہم نے دیکھیں: ظلم اور جہالت۔ان دو کا مرکب فجور ہے۔جو انسان ایسے کام کرتا ہے اس کا نفس اسے مزید سرکشی پر ابھارتا ہے کیونکہ اس کے پاس دلیلِ روشن ہے ہی نہیں۔اسے کوئی روشنی دِکھائی نہیں دیتی جس کی وجہ سے وہ مزید خرابیاں کرتا چلا جاتا ہے لیکن ایسی بات نہیں ہوتی کہ پلٹنے کا موقع [chance] نہ ہو، موقع [chance] تو موجود ہے۔اگر انسان نفسِ امّارہ سے نفسِ لوّامہ کا سفر کرنا چاہتا ہے تو اس کو بہت شدید اور بہت سخت قسم کا مجاہدہ کرنے کی ضرورت ہے۔

نفسِ لوّامہ میں تین باتیں ہیں: مجاہدہ یعنی آخری درجے کی کوشش، محاسبہ یعنی اپنا احتساب اور مراقبہ یعنی انسان اللہ تعالیٰ کے آگے تنہائی میں کثرت سے غور وفکر کرے۔ربّ کے حضور حاضر ہو کر معافی بھی مانگے، اپنے اعمال کا جائزہ بھی لے، بدلنے کی کوشش بھی کرے تو آہستہ آہستہ اُس کے دل کی سیاہی دُھلتی چلی جاتی ہے۔پھر نفس چھوٹی سی برائی کو بھی زیادہ محسوس کرتا ہے اور ملامت بھی بہت زیادہ ہوتی ہے۔سو ملامت گر نفس کے لیے کس چیز کی ضرورت ہے؟

1۔مجاہدہ۔

2۔محاسبہ۔

3۔مراقبہ۔

مجاہدہ کسے کہتے ہیں؟

صبر،یقین،توکّل ،ارادہ،ہمت،ثبات اورعزم۔

محاسبہ میں کیا آتا ہے؟

توبہ،اللہ تعالیٰ کی پناہ مانگنا(استعاذۃ)،استغفار،استخارہ اور انصاف کرنا۔

مراقبہ میں کیا چیزیں آجاتی ہیں؟

امانت،صدق،اعتبار،حیا،بیداری اورخوفِ خدا۔

یہ مجاہدہ،محاسبہ اورمراقبہ سفر ہے۔یہ سفرکس طرف کو ہے؟نفسِ مطمئنہ کی طرف۔مجاہدہ، محاسبہ اورمراقبہ سے کیاملتاہے؟تقویٰ۔پہلے ہم نے دیکھا تھا کہ ظلم اور جہالت کی وجہ سے فجور ملتاہےاور یہاں ہم نے دیکھا کہ مجاہدہ،محاسبہ اورمراقبہ سےتقویٰ ملتاہے۔

اب یہاں ہم تین چیزیں دیکھیں گے:

1۔قلب

2۔عمل الجوارِح

3۔عمل اللّسان

پہلامعاملہ عقل اورقلب کا ہے۔نفسِ مطمئنّہ کی ضرورت کیاہے؟توحید،اخلاص، تدّبر،تامّل (اللہ تعالیٰ سے امید باندھنا)،تفکّر،اطاعت،استقامت،خوف اوررَجا(امید)۔

یہ سارے معاملات عقل اورقلب کے ہیں۔

دوسری چیز ہےعمل الجوارِح یعنی کرنے والاکام۔اعضاء کا کام کیاہے؟الصّلوٰۃ (نماز)،

الصّیام (روزہ)،**الحج**،**الزّکوٰۃ**،**الطّھارۃ** (عفت اور پاک دامنی)،**البِر** (نیکی کے سارے ہی کام اس میں آجاتے ہیں) اور **الانفاق** (جتنا انفاق بڑھے گا اتنا زیادہ تقویٰ آئے گا)۔

تیسری چیز ہے عمل اللّسان یعنی زبان کے کام۔ نفسِ مطمئنّہ کے لیے مسلسل یہ کام کرنے بہت ضروری ہیں: **الذّکر**،**الدّعاء**،**الاستعانۃ**،**الدّعوۃ**،**الارشاد**،**الوعظ**، **الانذار**،**التّبشیر** (بشارت)،**الشّکر** اور **الحمد**۔

اگر ایک شخص ایک طرف جادو اور دوسری طرف ذکر کر رہا ہو تو کیا یہ دونوں کام اس کو فائدہ دیں گے؟ یہ دو کام کیسے ایک جگہ پہ رہ سکتے ہیں؟ یا تو ذکر اُسے فائدہ دے سکتا ہے یا جادو۔ اگر جادو غالب آجاتا ہے تو انسان فاسق و فاجر ہو جاتا ہے، اُس کا قلب سخت ہو جاتا ہے اور وہ ہمیشہ بدی پر ہی اپنی طبیعت کو مائل پاتا ہے۔

آپ میں سے اکثر لوگوں نے یہ سنا ہوگا کہ برائی میں بڑی کشش ہے۔ یہ کشش کیوں ہوتی ہے؟ دراصل اپنے اندر بھی وہی کچھ ہے اور کہا یہ جاتا ہے کہ ہر انسان کے اندر جو طبعی یا فطری میلان ہوتا ہے یا اُس نے جیسا اپنے آپ کو اس فطری میلان کے مطابق بنا لیا ہوتا ہے، باہر سے بھی اُسے ویسی ہی چیزیں کھینچتی، appeal کرتی ہیں۔ اگر انسان بہت زیادہ مایوس ہے تو اُسے ساری دنیا ہی مایوس نظر آئے گی۔ ایک انسان بہت خوش ہے، پُر امید ہے تو اُسے ہر چیز ہی پُر امید نظر آئے گی۔ اُسے پتے بھی کھڑے کھڑے نظر آئیں گے، خوش باش اور پرسکون۔ اُسے پھول بھی ایک نئی امنگ لیے ہوئے نظر آئیں گے۔ اُسے پھل بھی کچھ اور انداز میں نظر آئیں گے لیکن اگر وہ ناامید ہو تو اُسے ہر چیز گھڑی کی دونوں سوئیوں کی طرح سے نیچے ہوتی نظر آئے گی کہ ساری کائنات ہی اداس ہے حالانکہ یہ اداسی انسان کے اندر ہوتی ہے۔ ایسے ہی اگر انسان کے اندر برائی ہو تو اُسے باہر سے بھی برائی ہی کھینچتی ہے اور

اگر اُس کے اندر نیکی ہو تو اُسے نیکی ہی میں کشش محسوس ہو گی، اُسے نیکی کا ماحول ہی اپنی طرف کھینچے گا، اُسے نیکیاں ہی attract کریں گی۔

اب تک تین طرح کے نفوس کے بارے میں کیا بات سامنے آئی ہے؟

نفسِ امّارہ: یہ ظلم اور جہالت سے مل کر بنتا ہے اور اس سے فجور کا رویہ پیدا ہوتا ہے۔

نفس لوّامہ: یہ ملامت گر نفس ہوتا ہے۔ اس نفس کے لیے بہت مجاہدہ، بہت محاسبہ اور بہت مراقبہ کرنے کی ضرورت ہے۔

نفسِ مطمئنّہ: اس کے لیے نظریں ربّ پر لگانے کی اور ربّ کا خوف محسوس کرنے کی ضرورت ہے۔

آخری درجے کے کام کو فجور کے ساتھ کیسے ملا لیا جاتا ہے؟ مثلاً ٹی وی پہ بے حیائی کے مناظر دیکھتے ہوئے **سُبحَانَ الله، اَستَغفِرُ الله** اور **اَللهُ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ** کی تسبیح کرنا جبکہ دل میں یہ خوف نہ ہو کہ میری آنکھ کیا دیکھ رہی ہے۔ بزرگ خواتین ٹی وی کے سامنے بیٹھ کے سارے چینل دیکھتی ہیں اور ذکر بھی جاری رکھتی ہیں تو کیا دل اور زیادہ سخت نہیں ہو جاتا ہو گا؟ جب ایسے حال میں ربّ کی نظریں پڑتی ہوں گی تو ربّ کا جواب کیا ہو گا؟ جو اپنے ساتھ یہ مذاق کر رہے ہیں اُن کے بارے میں اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

یُخٰدِعُوْنَ اللّٰهَ وَالَّذِیْنَ اٰمَنُوْا وَمَا یَخْدَعُوْنَ اِلَّآ اَنْفُسَهُمْ (البقرة:9)

"وہ اللہ تعالیٰ اور ایمان والوں کو دھوکہ دیتے ہیں مگر وہ صرف اپنے آپ کو دھوکہ دیتے ہیں۔"

یہ خود فریبی ہے کہ انسان برائی کے ساتھ نیکی کا کام بھی جاری رکھے۔ اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ ذکر نہیں کیا جا سکتا لیکن یہ stages ہیں۔ نفس کا مجاہدہ کرنے کی بہت ضرورت ہے۔ اپنا محاسبہ تو کریں۔ اپنا محاسبہ کرنے کے ساتھ ساتھ جب انسان ذکر جاری رکھتا ہے تو

اللہ تعالیٰ رحم فرماتے ہیں کہ پھر اس ذکر سے دل کی صفائی ہوتی ہے۔ذکر صرف تسبیح کے دانے گرانے کا نام نہیں، چند الفاظ زبان سے ادا کرنے کا نام نہیں بلکہ ذکر تو ایک پوری شخصیت کی حاضری کا نام ہے یعنی زبان، ذہن، عقل، انسان کا قلب، اُس کے رونگٹے، اُس کا پورا جسم اُس کا ساتھ دے۔ پھر زبان جو کچھ کہتی ہے وہ سچ ہوتا ہے۔

طالبات کے احساسات

طالبہ: انسانی نفس کے حوالے سے خا کہ [diagram] دیکھ کر مجھے گاڑی کے سگنل یاد آئے کہ جیسے ہی لال بتی [red light] نظر آئے ٹریفک بلاک ہوجاتی ہے اور آگے سفر کرنا ناممکن ہوجاتا ہے۔ پیلی بتی [yellow light] آتی ہے تو ہم ذرا تیار ہوجاتے ہیں کہ اب چلنا ہے اور جیسے ہی سبز بتی [green light] جلتی ہے تو سفر شروع ہو جاتا ہے۔

استاذہ: جی ہاں تب مجاہدہ شروع ہوجاتا ہے۔ ''فیہِ ذکرُکم'' پڑھنے کے بعد آپ محسوس کرتے ہوں گے کہ دل کے اندر جھکاؤ آیا ہے (الحمدللہ) یعنی اپنا محاسبہ کرنا کتنا زیادہ ضروری ہے! محاسبہ کرنے سے دل کی صفائی ہوتی ہے۔ پھر انسان آگے کی طرف بڑھتا ہے۔ اسی طرح مجاہدہ علم کے حصول کے لیے اور اپنی برائیوں کو دور کرنے کے لیے بہت فائدہ مند ہوتا ہے اور محاسبہ کرنا تو انسان کو سب سے زیادہ فائدہ دیتا ہے۔ انسان کا مسئلہ یہ ہے کہ وہ دوسروں کا پیچھا کرتا ہے حالانکہ اپنے محاسبے سے وہ اپنا سفر کرتا ہے۔ پھر اس کے اعضاء بھی کام کرتے ہیں اور اعضاء کا کام فائدہ بھی دیتا ہے۔ پھر صلوٰۃ فائدہ دیتی ہے، زکوٰۃ فائدہ دیتی ہے، زبان کے

کام بھی فائدہ دیتے ہیں، ذکر بھی، استعاذہ بھی، استعانت بھی اور انسان کے قلب کے اعمال بھی اُس کو فائدہ دیتے ہیں۔

طالبہ: جیسے ڈرائیور کی نگاہ اوپر لائٹ پہ لگی رہتی ہے اسی طرح انسان کی نگاہ بھی اگر ہر وقت نفس کی طرف رہے تو ربّ کی طرف حاضری آسان ہوتی ہے۔ جیسے ہی نفس لوّامہ میں مجاہدہ کی بات آئی تو مجھے وہ الیکٹرانز یاد آئے جنہیں نچلے مدار [shell] سے اوپر والے مدار کی طرف چھلانگ لگانی ہوتی ہے تو بہت کوشش اور بہت مجاہدہ کرنا پڑتا ہے۔ واقعی کائنات کی حقیقت کو دیکھنے سے انسان کا عقیدہ درست ہوتا ہے۔ مجھے ایسا لگ رہا ہے کہ اپنی کہانی سمجھ آ گئی (الحمدللہ)۔

استاذہ: الحمدللہ! میں یہاں پہ ایک غلط فہمی کو واضح کرنا چاہوں گی کہ نفس کی طرف صرف اپنی نظریں لگائے رکھنے سے ہی کامیابی نہیں ہوتی بلکہ نفس پر ربّ کی نظروں کو محسوس کرنے سے کامیابی ہوتی ہے۔ ہر غلط کام کی طرف بڑھتے ہوئے محسوس کرنے کی بات ہے کہ یہ غلطی ہے۔ اللہ تعالیٰ دیکھ رہا ہے، اُس کو علم ہے۔ پھر انسان کے رونگٹے کھڑے ہوتے ہیں۔ پھر اُسے اندر تک صحیح خوف محسوس ہوتا ہے۔ اگر نفس کے اوپر فقط اپنی نظر محسوس کریں تو جانتے ہیں اس کا کیا نتیجہ نکلتا ہے؟ انسان کہتا ہے چلو کوئی بات نہیں، پھر دیکھ لیں گے۔ وہ ignore کرتا ہے لیکن ربّ کی نظروں سے انسان کو حقیقی خوف نصیب ہوتا ہے۔

طالبہ: کیا ایک ہی معاملے میں نفس کی تینوں حالتیں ایک دوسرے میں بدلتی رہتی ہیں؟

استاذہ: مثال کے طور پر ایک معاملہ ہے صلوٰۃ (نماز) کا۔ جب ایک انسان نماز پڑھ رہا ہے تو ظاہر ہے کہ نماز کی ادائیگی کے موقع پر وہ اللہ تعالیٰ کی طرف جھکا تو سہی لیکن اگر

اُس کا ذہن پوری طرح سے نماز کی طرف نہیں ہوتا تو اُس کے اندر ملامت آتی ہے اور اطمینان تب اتر تا ہے جب اُس کا اللہ تعالیٰ سے صحیح تعلق جڑ جاتا ہے لیکن اس میں نفسِ امارہ والی خصوصیت یا کیفیت پیدا نہیں ہوتی۔ جب انسان کے اندر ملامت پیدا نہیں ہوتی تو automatically سرکشی پیدا ہو جاتی ہے۔ سرکشی کی اسٹیج سے انسان ملامت کے ذریعے سے ہی جان بچا سکتا ہے اس لئے اگر وہ سرکشی سے ملامت کی طرف جاتا ہے اور ملامت سے اطمینان کی طرف تو اطمینان خود بخود تکلیف کو ختم کر دیتا ہے۔ ملامت اور تکلیف سے نکلنے کے لیے توبہ کا دروازہ ہے جو اللہ تعالیٰ نے کھول رکھا ہے۔ توبہ استغفار، اللہ تعالیٰ کے آگے جھک جانا، خطاؤں کا اعتراف کرنا، یہی چیزیں ہیں جو انسان کی بہت زیادہ مدد کرتی ہیں۔

آپ اسے یوں سمجھیں کہ دنیا کی زندگی میں جب کبھی کوئی خطا ہو جاتی ہے، پھر امی سے، ابو سے یا اپنے کسی پیارے سے معافی مانگتے ہیں تو آپ کو معافی کی اُمید ہوتی ہے اور آپ اُن کی طرف رحم طلب نظروں سے دیکھتے ہیں۔ آپ اس کیفیت کو محسوس نہیں کر سکتے جو اس وقت ماں یا باپ کی ہوتی ہے کہ میری اولاد کے دل میں اپنی خطا کا احساس تو پیدا ہوا۔ جب کوئی اعتراف کر لیتا ہے تو دوسری طرف سے معافی بھی ملتی ہے اور اس سے انسان کے اندر اطمینان اور سکون اترتا ہے۔

طالبہ: کیا یہ تینوں طرح کے نفوس دنیا میں اپنے جیسے نفوس کی تلاش میں رہتے ہیں؟ کیا اسی بناء پر مزاج ایک دوسرے سے ملتے ہیں؟

استاذہ: جی ہاں! اندر کا انسان جیسا ہوتا ہے ویسے ہی لوگوں کو وہ باہر تلاش کرتا ہے۔ اسی طرح کی اس کی دوستیاں ہوتی ہیں۔ رسول اللہ ﷺ سے کسی نے یہ سوال کیا تھا کہ اے اللہ کے رسول ﷺ ! آدمی کچھ لوگوں سے محبت کرتا

ہے اور وہ اُن کے درمیان نہیں ہوتا تو اس کا معاملہ کیا ہوگا ؟ آپ ﷺ نے فرمایا:

اَلْمَرْءُ مَعَ مَنْ اَحَبَّ (مسلم 6718)

”آدمی قیامت کے دن اُسی کے ساتھ ہوگا جس سے اُس نے محبت کی ہوگی۔“

جب لوگوں کے آپس میں تعلقات بنتے ہیں تو کہا جاتا ہے کہ اُس کے ساتھ میرا مزاج ملتا ہے، اُس کی اور میری بڑی ذہنی ہم آہنگی [mental harmony] ہے۔ جب ایک دوسرے سے تعارف حاصل کرتے ہیں تو پوچھا جاتا ہے کہ آپ کا نام کیا ہے؟ آپ کہاں رہتے ہیں؟ آپ کو کیا پسند ہے اور کیا ناپسند؟ کون سے رنگ پسند کرتے ہیں؟ کون سے ناپسند؟ اور اگر علمی شخصیات ہوں تو ایک دوسرے سے علمی پسند ناپسند کے حوالے سے بھی بات چیت کرتے ہیں۔ اگر کوئی اللہ تعالیٰ سے بہت محبت رکھنے والے ہیں تو اللہ تعالیٰ کی پسند ناپسند کے حوالے سے بات کرتے ہیں۔ انسان کہیں نہ کہیں harmony ضرور تلاش کرتا ہے اور اس کے اثرات بھی ہوتے ہیں۔ خربوزے کو دیکھ کر خربوزہ رنگ پکڑتا ہے۔ صحبت [company] بہت اہمیت رکھتی ہے۔ انسان صحبت [company] رکھتا ہی اُنہی کے ساتھ ہے جو اُس جیسے ہوں۔ شرابیوں کی دوستی بھی شرابیوں کے ساتھ ہوگی نمازیوں سے نہیں ہوگی۔ زانیوں کی دوستیاں زانیوں سے تو ہوسکتی ہیں لیکن شریف لوگوں کے ساتھ نہیں ہو سکتیں کیونکہ وہ اُنہیں اپنی پسند [choice] کا نہیں پاتے۔

اب ہم یہاں پر کچھ اور چیزیں دیکھیں گے جن کی وجہ سے مزید وضاحت بھی ہوگی اور (انشاءاللہ تعالیٰ) کوششیں کرنے کا بھی موقع ملے گا۔

نفسِ مطمئنّہ کی حقیقت اور اس کی علامتیں

اطمینان کیا ہے؟

کہاں سے آتا ہے؟

کیا کام کریں تو اطمینان نصیب ہوسکتا ہے؟

ہم سے کس طرح کے اطمینان کا مطالبہ یا تقاضا ہے؟

جہاں تک اطمینان کا تعلق ہے تو بنیادی طور پر یہ اطمینان ایمان پر ہے۔ حضرت عمار بن یاسر رضی اللہ عنہ کو کافروں نے بہت مارا پیٹا اور اُن سے کلمۂ کفر کہلوالیا۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے اُن سے سوال کیا کہ کیا تم اپنے دل کو ایمان پر مطمئن پاتے ہو؟ اُنھوں نے کہا: ہاں میں ایمان پر مطمئن ہوں تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: آئندہ بھی ایسے حالات پیدا ہوجائیں تو تم ایسی ہی بات کہہ دینا۔ (تفسیر ابنِ کثیر 155/3) اس کا مطلب یہ ہے کہ اطمینان کا سب سے پہلا تعلق ایمان کے ساتھ ہے۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ یہ ایمان کس نوعیت کا ہو؟ اور کس چیز پر ہو؟ ''اللہ تعالیٰ کے ناموں اور اُس کی صفات پر ایمان'' یہ ایمان کا اصل اصول ہے۔ سب سے پہلی بات اللہ تعالیٰ کی ذات کی ہے۔ جیسے اللہ تعالیٰ کے غفور اور رحیم ہونے پر ایمان ہے، ایسے ہی اُس کے قہار ہونے پر بھی ایمان ہو، اُس کے رزّاق ہونے پر بھی ایمان ہو، اُس کے وارث ہونے پر

بھی ایمان ہو، اُس کے قادرِ مطلق ہونے پر بھی ایمان ہو اور اُس کے **فعالٌ لِّما یُرِیْد** (وہ جو کچھ چاہے کر سکتا ہے) ہونے پر بھی ایمان ہو۔

پھر بات صرف ایمان کی نہیں ہے، بات ہے اطمینان کی۔ انسان کو بعض اوقات یقین تو آ جاتا ہے لیکن اطمینان نصیب نہیں ہوتا کیونکہ وہ اس چیز کو اپنے حق میں خیر نہیں سمجھ رہا ہوتا۔ اطمینان کے نہ ہونے کی وجہ سے وہ نفسِ مطمئنّہ کی stage پر نہیں رہتا۔ اس لیے اطمینان کا حاصل کرنا بہت ضروری ہے۔ اسی وجہ سے ایمان کے لیے، دین کے لیے عقل کے استعمال کی شرط ہے۔ اللہ تعالیٰ قرآنِ حکیم میں مختلف مقامات پر فرماتے ہیں:

اَفَلا تَعْقِلُوْنَ (البقرۃ:44)

''کیا تم عقل سے کام نہیں لیتے؟''

وَاَنْتُمْ لَا تَشْعُرُوْنَ (الزمر:55)

''اور تم سمجھتے نہیں ہو۔''

اَفَلا یَتَدَبَّرُوْنَ الْقُرْآنَ اَمْ عَلٰی قُلُوْبٍ اَقْفَالُھَا (محمد:24)

''کیا پھر یہ لوگ قرآن میں غور نہیں کرتے یا اُن کے دلوں پر تالے لگے ہوئے ہیں؟''

تدبّر، تفکّر اور غور و فکر، یہ سب چیزیں انسان کو ایمان پر مطمئن کرتی ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے ایک بار حضرت عمر رضی اللہ عنہ کو دیکھا کہ تورات کا کوئی نسخہ پڑھ رہے تھے۔ آپ ﷺ کے چہرے کا رنگ بدل گیا۔ حضرت عمر رضی اللہ عنہ کا دل ڈر گیا حالانکہ وہ انسانوں سے نہیں ڈرتے تھے، صرف ربّ سے ڈرتے تھے اور اتنا ڈرتے تھے کہ اُن کی آنکھیں آنسو بہا بہا کر سیاہ پڑ گئی تھیں۔ حضرت عمر رضی اللہ عنہ نے رسول اللہ ﷺ کے چہرے کا رنگ بدلتے ہوئے دیکھا تو کہا:

رَضِیْنَا بِاللّٰہِ رَبًّا وَّبِالْاِسْلَامِ دِیْنًا وَّبِمُحَمَّدٍ رَّسُوْلًا (دارمی حدیث:435)

''ہم اللہ تعالیٰ کے ربّ ہونے پہ، اسلام کے دین ہونے پہ اور محمد ﷺ کے رسول ہونے پر راضی ہو گئے۔''

یہ رضا کیا ہے؟ یہی اسلام ہے۔ اس بات پر راضی ہونا کہ جو ربّ نے کہا بالکل ٹھیک کہا۔ یہی میرے لیے سب سے زیادہ مناسب ہے۔ رضا اطمینان ہے اور رضا ہی سکون ہے۔ انسان کو اسی سے طمانیت ملتی ہے۔ لہٰذا پہلا بنیادی اصول کیا ہے؟ اللہ تعالیٰ کی ذات پر، اُس کی صفات اور اختیارات پر انسان بالکل مطمئن ہو جائے۔

اس سفر میں جو مسائل انسان کو پیش آتے ہیں وہ دو حوالوں سے ہیں: ایک خاص طور پر تقدیر اور دوسرے آخرت پر ایمان کے حوالے سے۔ تقدیر پر ایمان لانا بہت مشکل کام ہے۔ چھوٹی چھوٹی مثالیں دیتی ہوں مثلاً کوئی اپنے ناک پر راضی نہیں، کوئی اپنے موٹاپے پر راضی نہیں، کوئی اپنی آنکھ کسی اور طرح کی چاہتا ہے۔ یہ باتیں ہیں تو چھوٹی چھوٹی اور سادہ سی لیکن اصل بات یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے جو بنایا اس پر راضی نہیں ہیں بلکہ تبدیلی چاہتے ہیں۔ مثال کے طور پر تبدیلی کا ایک طریقۂ کار یہ بھی ہے کہ اللہ تعالیٰ کی بنائی ہوئی تخلیق میں انسان تبدیلیاں کر لے۔

یہ تبدیلی کس طرح سے ہوتی ہے؟ مثلاً رسول اللہ ﷺ نے لعنت فرمائی ہے ایسی عورتوں پر جو بالوں کو گودتی اور گدواتی ہیں اور اسی طرح سے اپنے چہرے کے اندر تبدیلی پیدا کرنے کے لیے اپنے دانتوں کے درمیان وقفے پیدا کرواتی ہیں۔ اسی طرح سے بھنوؤں کے بال مختصر کرنے یا اُن کی شکل تبدیل کروانے کی کوشش کرتی ہیں۔ (صحیح بخاری:890) یہ وہ چیزیں ہیں جن سے پتہ چلتا ہے کہ انسان ربّ کی رضا پر راضی نہیں ہے۔ بظاہر تو یہ سادہ اور چھوٹی باتیں ہیں اور انسان کہتا ہے کہ ان سے کوئی فرق نہیں پڑتا حالانکہ فرق تو پڑ گیا۔ آپ کو یہ اچھا نہیں لگا کہ ربّ نے مجھے ایسی بھنویں دے دیں۔ آپ اپنی پسند سے کسی اور طرح

کی بنانا چاہتے ہیں۔تغیر فی الخلق بھی بنیادی طور پر اسی کی علامت ہے کہ انسان اپنے ربّ کی رضا پہ راضی نہیں ہے۔

اسی طرح سے کچھ لوگ اپنے قد [height] پر مطمئن نہیں ہوتے، کبھی اپنے بچوں پر مطمئن نہیں ہوتے مثلاً میری صرف بیٹیاں کیوں ہیں؟ جس کے بیٹے ہو جائیں وہ کہتے ہیں کہ میرے صرف بیٹے کیوں ہیں؟ جس کو اللہ تعالیٰ دونوں ہی دے دے تو وہ کوئی اور بہانہ نکال لیتے ہیں مثلاً بچے فرمانبردار نہیں یا کم ہیں یا زیادہ ہیں یا ہم ان کی وجہ سے پریشان ہیں۔ بس یوں سمجھ لیں کہ اللہ تعالیٰ کی رضا پر راضی نہ ہونا قلق، اِضطراب، بے چینی اور پریشانی کا باعث بنتا ہے۔اس کی وجہ سے انسان کا دِل مطمئن نہیں رہتا اور وہ پریشان ہو اٹھتا ہے۔یہ ایک اور طرح کی ملامت ہے۔اس کی وجہ سے انسان jump over کر کے کہاں آجاتا ہے؟ وہ سرکش بن جاتا ہے نفسِ امّارہ کی خصوصیات اُس میں پیدا ہو جاتی ہیں۔پھر اُس کے اندر نفاق آتا ہے۔

یہ نفاق آتا کہاں سے ہے؟

ایمان کی خرابی کی وجہ سے۔

عقیدے کی خرابی کی وجہ سے۔

بے اطمینانی کی وجہ سے۔

اللہ تعالیٰ کی تقدیر پر راضی نہ ہونے کی وجہ سے۔

اگر انسان اللہ تعالیٰ کے دیئے ہوئے پر مطمئن نہیں ہوتا یا آخرت کے معاملات پر اس کا یقین کمزور ہے یا وہ ان مراحل پر راضی نہیں ہے تب وہ بے چین ہو جاتا ہے۔مثلاً کچھ لوگ کہتے ہیں کہ ہمیں موت سے بہت خوف آتا ہے۔کچھ لوگ قبر کی زندگی کے بارے میں بے حد پریشان رہتے ہیں کہ کیڑے کھا جائیں گے۔بھئی آپ کو کیا اگر کیڑے کھا جائیں

گے۔انسان تو ہے ہی bio-degradeable،اُس کے جسم نے تو ضرور مٹی میں ملنا ہی ہے۔ خوف کھانے کی بات یہ نہیں ہے کہ موت آ گئی اور اب زندگی برقرار نہیں رہی یا یہ کہ قبر کے اندر کیوں دفن کر دیا گیا یا ہمیں کس انداز میں اٹھایا جائے گا۔بات یہ ہے کہ موت کے بعد جب اللہ تعالیٰ کے حضور حاضر ہوں گے تو پھر کیا بنے گا؟ جیسے رسول اللہ ﷺ سے کسی صحابی رضی اللہ عنہ نے پوچھا:

''یارسول اللہ ﷺ! قیامت کب آئے گی؟''

آپ ﷺ نے جواباً پوچھا:''تم نے اس کے لیے کیا تیاری کی ہے؟''

اُس نے کہا:''میں اللہ تعالیٰ اور اُس کے رسول ﷺ سے محبت رکھتا ہوں۔''

آپ ﷺ نے فرمایا:''تو اس کے ساتھ ہوگا جس سے محبت رکھے۔'' (مسلم 6710)

محبت کی بات سادہ نہیں ہے،اتنی آسان بھی نہیں ہے۔یہ تو زندگی بھر کی ریاضت ہے۔ محبت ریاضت کا نام ہے اور اللہ تعالیٰ سے محبت،اللہ کے رسول ﷺ سے محبت تو ایسی چیز ہے کہ ساری زندگی انسان کوشش کرے تب کہیں اس مقام پر پہنچتا ہے۔یہاں سے آپ دیکھیئے گا کہ اللہ کے رسول ﷺ نے قیامت کے ساتھ کس چیز کا تعلق بتایا ہے؟اعمال کا۔ فرمایا:''تم نے کیا تیاری کی؟''یعنی فکر کرنے کا مقام یہ ہے کہ ہم نے اس کے لیے کیا کیا؟ ایک انسان کو موت سے خوف آتا ہے کہ موت آئے گی تو یوں ہو جائے گا۔بھئی ہمارے فکر کرنے کی کیا ضرورت ہے؟جس نے موت دینی ہے اُس نے خود ہی سارے کام کر لینے ہیں۔سارے کام ہماری ذمہ داری نہیں ہیں،ہماری ذمہ داری [responsibility] تو موت کی طرف دیکھنا ہے اور دنیا میں رہتے ہوئے موت کے بعد کی زندگی کی تیاری کرنی ہے لہٰذا اللہ تعالیٰ کی رضا پہ راضی ہو جائیں۔

میں تو یہ سوچتی ہوں کہ انسان کے لیے موت جیسی رحمت ہو ہی نہیں سکتی۔اللہ تعالیٰ کا

شکر ہے کہ اُس نے انسان کو موت دے دی ورنہ تو آپ سوچیں کہ حضرت آدم علیہ السلام کے دور کے لوگ آج بھی زندہ ہوتے اور شدید بوڑھے ہو کر ہمارے درمیان موجود ہوتے۔ نہ اُن کی عقل کام کرتی اور نہ ہی وہ اپنے کام کرنے کی پوزیشن میں ہوتے تو انسانیت کے لیے یہ کتنا بڑا بوجھ ہوتا! یہ تو ربّ کی رحمت ہے کہ اُس نے دنیا سے اُن لوگوں کو چھپا دیا جو اب کسی قابل نہیں رہ گئے، جن کا اب کوئی کام نہیں رہ گیا۔ اس لیے انسان کو اس بات پر پریشان ہونے اور بے چین ہونے کی ضرورت نہیں ہے کہ موت کیوں آئے گی۔

موت تو اللہ تعالیٰ کا مقرر کردہ وقت ہے۔ وہ تو آنی ہے۔ ہاں موت کے وقت کی یہ فکر کرنی چاہیے کہ ایمان برقرار رہے اور قبر کی گھٹن کے بارے میں سوچنے کی بجائے یہ فکر اور پریشانی ہونی چاہیے کہ ہم نے فرشتوں کو کیا جواب دینا ہے۔ حشر کے میدان میں انسان کو اللہ تعالیٰ کے سامنے جواب دہی کی پریشانی ہوگی۔ حاضری ہوگی اور انسان اللہ تعالیٰ کے خوف سے انتہائی پریشان اور دہشت زدہ ہو رہا ہوگا۔ اس وقت انسان کو یہ فکر کیوں ہو کہ پسینے میں ڈوب رہے ہوں گے تو پھر کیا ہوگا! آپ پسینے سے بچنے کے لیے دنیا میں انتظامات کر لیتے ہیں لیکن وہاں تو جو معاملات ہونے ہیں وہ ہونے ہیں۔ وہاں کی رسوائی سے بچنے کے لیے ہمیں آج کام کرنے ہیں اور اپنے اعمال درست کرنے ہیں۔

مجھے ایسا لگتا ہے کہ سوچنے کا process ٹھیک نہیں ہوتا جس کی وجہ سے جس چیز سے خوف کھانا ہے، اُس کی بجائے کسی اور چیز سے خوف کھا لیتے ہیں۔ لہٰذا موت سے نہیں بلکہ موت کے وقت اس خوف سے انسان کو پریشان ہونا چاہیے کہ کہیں ایمان نہ چلا جائے اور موت کے بعد اللہ تعالیٰ کے سامنے جواب دہی کا خوف ہونا چاہیے بجائے اس کے کہ انسان موت کے بعد کچھ دوسری وجوہات کی بنا پر پریشان ہو۔

سو نفسِ مطمئنہ کے لیے سب سے پہلے کس چیز کی ضرورت ہے؟

اللہ تعالیٰ کے اسماء وصفات پر ایمان اور اطمینان کی۔

دوسری چیز ہے: تقدیر پر ایمان اور تیسری چیز ہے: آخرت پر ایمان اور اطمینان۔ اگرچہ اس میں کچھ مزید چیزیں بھی آجاتی ہیں جیسے فرشتوں، کتابوں اور رسولوں پر ایمان۔ یہ بھی انسان کو اطمینان دلانے کے لیے بے حد ضروری چیزیں ہیں۔ مثلاً جس کا فرشتوں پہ صحیح ایمان نہیں ہوتا، ساری زندگی جنّات سے ڈر ڈر کے اس کا برا حال ہوجاتا ہے۔ اگر انسان کسی خالی جگہ پر یا تنہائی میں یا اندھیرے میں خوف محسوس کرے کہ یہاں کوئی ہے، کسی اجنبی مخلوق کے ہونے کی بات کو محسوس کر کے خوف کھا جائے تو یہ حقیقی خوف نہیں ہے۔ کوئی ہے تو ہوتا رہے آخر ہم بھی تو ہیں۔ اگر ہمارا وجود ہے تو اللہ تعالیٰ نے جو دوسری مخلوقات پیدا کی ہیں وہ بھی تو ہوسکتی ہیں۔ ہمیں ان کا خوف نہیں رکھنا بلکہ بنیادی طور پر اللہ تعالیٰ ہی کا خوف رکھنا ہے اور اس بات پر یقین رکھنا ہے کہ ہمارے علاوہ اللہ تعالیٰ کی اور مخلوقات بھی ہیں۔ جنّات کے الگ کام ہیں اور فرشتوں کے الگ کام۔ پھر جہاں کہیں آپ ہوں گے وہاں اللہ تعالیٰ کے فرشتے بھی ریکارڈ رکھنے کے لیے ساتھ ہوں گے۔ پتہ نہیں اس وقت بھی کتنے ہی فرشتے ہمارے آس پاس ہوں! انسان فرشتوں کو جب اپنے ربّ کے کارندے [workers] محسوس کر لیتا ہے اور مان لیتا ہے کہ وہ اللہ تعالیٰ کے حکم پر بھیجے جاتے ہیں تو اس کو اور زیادہ اطمینان نصیب ہوتا ہے کہ شکر ہے اللہ تعالیٰ کا یہ نظام ہے، اُس نے یہ نظام ہمارے لیے بنایا۔

اسی طرح کتاب رحمت ہے۔ آج کتنے ہی لوگ ہیں جو کتاب کے بارے میں سوچتے ہیں کہ اگر پڑھ لیا تو عمل کرنا پڑے گا۔ یوں تو ہم اللہ تعالیٰ سے کہہ سکیں گے کہ ہم نے پڑھا ہی نہیں تھا۔ گویا ربّ تو جیسے لاعلم ہے (نعوذ باللہ) اور یہ نہیں جانتا کہ کس انسان کے اندر کتنی غلیظ قسم کی نیت ہے کہ مت پڑھو کہیں عمل ہی نہ کرنا پڑ جائے حالانکہ کتاب تو آئی ہی عمل کے

لیے اور زندگی بدلنے کے لیے ہے۔ اگر کتاب کے بارے میں انسان کا تصور ٹھیک ہو جائے تو اُس کا دل بھی مطمئن ہو جاتا ہے۔ ہر دفعہ کتاب سے جو بات ملتی ہے اتنا ہی اطمینان بڑھتا ہے۔

اسی طرح سے رسولوں کا آنا اور رسولوں کے توسط سے ہدایات کا ملنا بھی انسان کے اطمینان میں اضافہ کرنے والی چیز ہے کیونکہ اللہ تعالیٰ کے نمائندے ہمارے لیے سہولتیں پیدا کرنے کے لیے آئے یا یہ اللہ تعالیٰ کا بنایا ہوا نظام ہے۔ سو بنیادی طور پر ایمان اطمینان پیدا کرتا ہے لیکن ایمان کے حوالے سے توحید کے ساتھ جس دوسری بنیادی چیز کی ضرورت ہے وہ اِخلاص ہے۔ ہر کام خالص اللہ تعالیٰ کے لیے کیا جائے۔ اس کے بارے میں ربّ العزت نے اپنی کتاب میں فرمایا:

قُلْ اِنَّ صَلَاتِیْ وَنُسُکِیْ وَمَحْیَایَ وَمَمَاتِیْ لِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ

(الانعام:162)

''کہہ دو: میری نماز اور میری قربانی اور میرا جینا اور میرا مرنا اللہ ربّ العالمین کے لیے ہے۔''

ایک ایک کام اگر خالص اللہ تعالیٰ کی رضا، اُس کی خوشنودی کے لیے ہو تو یہ چیز دِل کو اطمینان دیتی ہے اور ریا کاری انسان کا اطمینان لُوٹ کر لے جاتی ہے۔ کسی بھی مقصد میں اگر کوئی خلل آ گیا اور اللہ تعالیٰ کی رضا کے علاوہ کوئی بھی اور چیز شامل ہو گئی تو وہیں سے بے اطمینانی شروع ہو جائے گی۔ لہٰذا ایمان کے ساتھ نفس کو اطمینان دینے والی دوسری چیز اِخلاص ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

لَنْ یَّنَالَ اللّٰہَ لُحُوْمُھَا وَلَا دِمَآءُھَا وَلٰکِنْ یَّنَالُہُ التَّقْوٰی مِنْکُمْ

(الحج:37)

''اللہ تعالیٰ کو نہ تو اُن کا گوشت پہنچتا ہے اور نہ اُن کا خون بلکہ اللہ تعالیٰ کو تو صرف تمہاری طرف سے تقویٰ پہنچتا ہے۔''

اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر خدا کے خوف کی وجہ سے ایک کام کیا تو وہ کام خالص ہے۔ اسی طرح سے غور و فکر کرنا، تفکّر اور تدبّر کرنا یعنی کسی چیز کا پیچھا کر کے حقیقت کو پالینا انسان کو اطمینان دیتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کی فرمانبرداری اطمینان دیتی ہے۔ استقامت کا رویہ اطمینان دیتا ہے۔ جَم جانا اطمینان دیتا ہے اور اگر انسان اللہ تعالیٰ کا خوف محسوس کر رہا ہو تب بھی اُسے بہت اطمینان نصیب ہوتا ہے۔ وہ مطمئن ہو جاتا ہے کہ شکر ہے میرا دل میرے ربّ سے ڈرتا ہے، سانپ اور چھپکلی سے نہیں۔

اسی طرح انسان جب ربّ سے امید باندھتا ہے تب اُسے اطمینان نصیب ہوتا ہے۔ اچھی نماز پڑھ کے اطمینان نصیب ہوتا ہے۔ ایسا روزہ رکھ کے اطمینان ہوتا ہے جس میں غلطیاں نہ کی ہوں اور جس کو خالص اللہ تعالیٰ کی خوشنودی کے لیے رکھا ہو۔ اس لئے اطمینان میں اضافے والے کام کرنے ہیں۔ زکوٰۃ دینے سے، صدقات دینے سے، حج کرنے سے اطمینان ہوتا ہے اگر وہ خالصتاً اللہ تعالیٰ کی رضا کے لیے ہوں۔ اسی طرح طہارت سے، ہر وقت پاک صاف رہنے سے اور ہر وقت باوضو رہنے سے انسان کو اطمینان نصیب ہوتا ہے۔ لہٰذا اطمینان بڑھایئے، اطمینان میں اضافہ کیجئے۔ اسی طرح پاکدامنی سے، نیکی کے کام کرنے سے، اِنفاق سے انسان کو اطمینان ملتا ہے۔ جتنا انسان اللہ تعالیٰ کی راہ میں اپنا آپ گُھلاتا ہے، صلاحیت لگاتا ہے، مال لگاتا ہے، قوتیں لگاتا ہے تو اطمینان نصیب ہوتا ہے۔ اگر انسان محسوس کرلے اور اللہ تعالیٰ پہ نظریں لگالے کہ یا اللہ! صرف آپ کی خاطر گھر سے نکلتے ہیں اور آپ کے کہے پر گھر واپس آتے ہیں، پھر دیکھئے کہ آپ کے دل کے اطمینان کی کیفیت میں کتنا اضافہ ہوتا ہے (انشاء اللہ تعالیٰ)۔

اسی طرح اطمینان دلانے والی ایک اور چیز ہے ذکر۔ ذکر کرنے سے، اچھی دُعائیں کرنے سے، اللہ تعالیٰ کی پناہ مانگنے سے، اسی طرح استخارہ کرنے سے اطمینان نصیب ہوتا ہے اور سب سے بڑی بات ہے دعوت۔ لوگوں تک اللہ تعالیٰ کی بات کو پہنچانے سے اطمینان ملتا ہے کہ الحمدللہ میری طرف سے کسی کو اللہ تعالیٰ کی بات تو پہنچ گئی۔ دوسروں کو خوشخبریاں دینے سے انسان کو اطمینان ملتا ہے اور جو چیز بہت زیادہ اطمینان دلاتی ہے وہ شکر ہے۔ نماز کے دوران رسول اللہ ﷺ کے پیچھے کسی شخص نے کہا:

يَا رَبِّ لَکَ الْحَمْدُ كَمَا يَنْبَغِيْ لِجَلَالِ وَجْهِکَ وَعَظِيْمِ سُلْطَانِکَ

''اے میرے ربّ! میں تیری ایسی تعریف کرتا ہوں جو تیری بزرگی اور تیری بڑی سلطنت کے لائق ہے۔''

رسول اللہ ﷺ نے پوچھا: ''ابھی یہ کلمات کس نے کہے؟ میں نے تیس ہزار فرشتوں کو اس ذکر کو لینے کے لیے خوشی سے لپکتے دیکھا۔'' (سنن ابن ماجه:3801)

لہٰذا شکر کرنا دِل کو اطمینان سے بھر دیتا ہے۔ ایک انسان جب کسی کام کا رُخ اپنی طرف نہیں بلکہ اپنے ربّ کی طرف کرتا ہے تو اس کی وجہ سے دل کو اطمینان نصیب ہوتا ہے۔ کچھ اور چیزیں ایسی ہیں جو انسان کو بہت زیادہ اطمینان دلانے والی ہیں۔ کیا آپ کی زندگی میں کبھی ایسا وقت آیا جب آپ اپنے کسی غلط کام پر اللہ تعالیٰ کے سامنے بہت روئے ہوں؟ بہت گڑگڑا کر معافی مانگی ہو؟ معافی مانگنے پر بھی دل کو اطمینان ہوتا ہے۔

ان اطمینان دینے والے کاموں کو جتنا زیادہ اپنی زندگی میں جگہ دیں گے اطمینان نصیب ہوگا (انشاء اللہ تعالیٰ) لیکن کچھ چیزیں ہیں جو اطمینان کو ختم کر دیتی ہیں۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ وہ کون سی ہیں؟

پہلی چیز ہے غضب یعنی غصہ۔ اگر آپ کو غصہ آ گیا اور آپ flare up ہو گئے تو اندر آگ لگ گئی اور یہ آگ اطمینان کو ختم کر دیتی ہے۔ غصہ عقل کو کھا جاتا ہے۔ غصہ آگ کی طرح ہے وہ انسان کو جلا کر بھسم کر دیتا ہے۔ غصے کی وجہ سے انسان کا اطمینان رخصت ہوتا ہے۔ جب انسان کو یہ پتہ چلے کہ اگر میں نے غصہ کیا تو میرا اطمینان ختم ہو جائے گا اور جب رسول اللہ ﷺ کے الفاظ یاد آ جاتے ہیں:

لَا تَغْضَبْ "غصہ نہ کرو"۔(بخاری 1050)

تو اس وقت کیسا لگتا ہے؟ رسول اللہ ﷺ کی رحمت محسوس ہوتی ہے کہ یہ تو میرے فائدے کے لیے ہے کہ میں نے غصہ نہیں کرنا۔

دوسری چیز ہے غفلت۔ انسان جونہی غافل ہوتا ہے اُس کا اطمینان رخصت ہو جاتا ہے۔ غفلت کی وجہ سے انسان بے سکون ہو جاتا ہے۔ اُسے یاد ہی نہیں رہتا کہ میں کہاں سے آیا تھا؟ کیا کر رہا تھا؟ اور جانا کہاں ہے؟ بے شک یہ کیفیت تھوڑی دیر کے لیے ہی ہو لیکن غفلت انسان کو تکلیف دیتی ہے۔ اس کی وجہ سے اُس کا اطمینان رخصت ہو جاتا ہے۔

تیسری چیز ہے شہوت یعنی خواہشات کی محبت۔ یہ نشے کی طرح ہے۔ جیسے شرابی کو شراب کا نشہ ہو جاتا ہے اسی طرح سے انسان کو اپنی خواہش کا نشہ ہو جاتا ہے اور اس خواہش کو جب تک وہ پورا نہیں کر لیتا نشہ نہیں اترتا۔ جب ایک چیز کا نشہ انسان پر سوار ہو جاتا ہے تو وہ ربّ کو بھول جاتا ہے اور ربّ کو بھولتا ہے تو دل کا اطمینان بھی رخصت ہو جاتا ہے۔

جب انسان کا اطمینان رخصت ہو رہا ہو تو اُسے کس طرف رجوع کرنا چاہیے؟ توبہ، ذکر، استعاذہ اور دُعا کی طرف۔ اسی طرح سے نفسِ مطمئنّہ کے لیے جو چیز سب سے زیادہ مفید ہے وہ ہے دل کی خوشی اور دل کی خوشی کس چیز سے انسان کو نصیب ہو سکتی ہے؟ ربّ العزت نے فرمایا:

فَبِذٰلِکَ فَلْیَفْرَحُوْا ط هُوَ خَیْرٌ مِّمَّا یَجْمَعُوْنَ (یونس:58)

''پھر چاہیے کہ اس پر لوگ خوشیاں منائیں۔ وہ ان سب چیزوں سے بہتر ہے جنہیں لوگ جمع کر رہے ہیں۔''

یہ خوشی اطمینان دیتی ہے۔ مراد ہے اللہ تعالیٰ کا کلام یعنی ''قرآنِ حکیم''۔ یہ خوشی منانے والی چیز ہے۔

اسی طرح سے اگر انسان اللہ تعالیٰ کی صفات پر خوش ہونا سیکھ لے کہ شکر ہے میرا مالک بخشنے والا ہے۔ وہ رزق دیتا ہے۔ الحمدللہ کہ وہ رازق ہے کوئی اور نہیں۔ وہ مالک ہے۔ اُس نے کسی اور کو میرا مالک نہیں بنایا۔ یہ شکر انسان کو اطمینان دیتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کے ناموں کی وجہ سے یہ شکر ادا کرنا سیکھیں تاکہ دل کو اطمینان نصیب ہو، تاکہ دل کا اِضطراب دور ہو۔ اسی طرح سے رسول اللہ ﷺ کی سنت اور آپ ﷺ کے کلام پر جب انسان یہ محسوس کرتا ہے کہ یہ میرے اوپر رحمت ہے تو اُسے تسکین ملتی ہے، اطمینان نصیب ہوتا ہے۔

انسان جتنا زیادہ توبہ کا روّیہ اپناتا ہے اتنا زیادہ اُس کا دل مطمئن ہوتا چلا جاتا ہے اور یہ وہ چیز ہے جس سے شیطان بہت روکتا ہے۔ اس کے لیے بڑا مجاہدہ کرنے کی ضرورت ہے۔ انسان کو توبہ سے روکنے والی کیا چیز ہے؟ ذہن میں بار بار یہ خیال آتا ہے کہ یہ تو اتنی بڑی بات نہیں ہے۔ سارے لوگ ہی کر رہے ہیں۔ ابھی کون سا کسی کو پتہ چلا ہے یوں توبہ سے رک گئے اور اپنی غلطی پر justification دے لی، دوسروں کو مطمئن کر لیا۔ اگر کسی کو پتہ بھی چل گیا تو پھر کہا کہ نہیں بات یہ تو نہیں تھی بلکہ یوں تھی اور خود کو بھی بہلا لیا۔ توبہ خوشیوں کے دروازے کی چابی ہے۔ بس توبہ سے ہی خوشی کا، اطمینان کا دروازہ کھولنا ہے۔

حضرت ابنِ عباس رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں:

''نفسِ مطمئنّہ کیا ہے؟ وہ نفس جو تصدیق کرنے والا ہے۔''

نفس کیسے تصدیق کرتا ہے؟ زبان سے، دل سے اور اپنے اعمال سے۔ نفسِ مطمئنّہ وہ ہے جو حق کو حق کہنے والا ہو اور اس کی تصدیق کرنے والا ہو۔

حضرت حسن رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں:

''نفسِ مطمئنّہ سے مراد ایسا نفس ہے جو سچائی کی تصدیق کرنے والا ہو۔''

مجاہد رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں:

''یہ وہ نفس ہے جو یقین رکھتا ہو کہ اللہ تعالیٰ اُس کا ربّ ہے اور جو کچھ وہ حکم دیتا ہے وہ ہو کر رہتا ہے۔''

ابنِ ابی نجیح رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں:

''نفسِ مطمئنّہ وہ ہے جو اللہ تعالیٰ کے سامنے بچھا رہتا ہے، جھکا رہتا ہے، جس کے اندر (اِخبات) ہے۔''

انسان کے اندر طمانیت کیسے آتی ہے؟

علم سے۔

ایمان سے۔

ارادے سے۔

عمل سے۔

ارادے کو معمولی سمجھا جاتا ہے اس لیے ارادہ ہوتا ہی نہیں جس کی وجہ سے اطمینان نہیں ملتا۔ اطمینان بہت ضروری ہے اور اطمینان کے لیے ارادہ کرنا بہت زیادہ ضروری ہے۔

اگلی چیز ہے ''نفسِ مطمئنّہ کا سفر''۔

یہ خود سے خود نہیں ہوگا بلکہ یہ تو ذہنی اور شعوری سفر ہے۔

یہ شک سے یقین کی طرف کا سفر ہے۔

جہالت سے علم کی طرف کا سفر ہے۔

غفلت سے ذکر، یاددہانی کی طرف کا سفر ہے۔

نصیحت کی طرف کا سفر ہے۔

خیانت سے توبہ کی طرف کا سفر ہے۔

ریا سے اِخلاص کی طرف کا سفر ہے۔

جھوٹ سے سچ کی طرف کا سفر ہے۔

بنیادی طور پر:

برائی سے اچھائی تک کا سفر ہے۔

اور شر سے خیر کی طرف کا سفر ہے۔

شر خود بخود نہیں چھوٹتا بلکہ چھوڑ نا پڑتا ہے، اسے خدا حافظ کہنا پڑتا ہے اور انسان خدا حافظ نہیں کہہ سکتا جب تک کہ اس کا دل شر کی طرف سے حقارت محسوس نہ کرتا ہو، اس سے پیچھا نہ چھڑانا چاہتا ہو۔ پھر جب انسان اللہ تعالیٰ سے مدد مانگتا ہے تب کہیں وہ برائی سے بچتا ہے۔

اس سفر کی پہلی منزل بیداری ہے یعنی انسان غفلت سے بیدار ہو جائے۔ اس بیداری کے لیے وہ کیا کرے؟ پہلا کام اُس کو یہ کرنا ہے کہ اللہ تعالیٰ کے جو احسانات ہیں اُن کو کثرت سے یاد کرے اور دوسرا کام یہ ہے کہ اطاعت کے لیے کثرت کے ساتھ اللہ تعالیٰ سے دُعا کرے اور اطاعت کرنے کی کوشش کرے۔ استقلال ہونا چاہیے۔ مثال کے طور پر ایک انسان اپنے گناہوں پر پچھتاتا ہے تو صرف ایک وقت کا پچھتاوا کافی نہیں بلکہ مستقل پچھتاوا لگائے رکھے۔ اگر نیکیوں کی حسرت محسوس کرتا ہے تو مستقل اس حسرت کو جاری رکھے۔ اگر اللہ تعالیٰ کی معرفت کی طرف کوشش کرتا ہے تو مستقل اس کو جاری رکھے۔ اگر اللہ تعالیٰ کے قریب ہونے کی کوشش کرتا ہے تو اس کو مستقل جاری رکھے۔

بنیادی طور پر یہ سفر کیسے ہوگا؟

پہلی چیز یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ کی نعمتوں اور احسانات کو کثرت سے یاد کرنا ہے۔

دوسری چیز ہے مستقل مزاجی یعنی جو کام کرنا ہے اسے مستقل جاری رکھنا ہے۔

تیسری چیز ہے غفلت سے اپنے آپ کو بچانے کے لیے توبہ، محاسبہ، مراقبہ اور مجاہدہ جاری رکھنا ہے۔

جیسے ہم نے نفسِ مطمئنّہ کو دیکھا تو ہم ہلکی سی بات نفسِ لوّامہ کی بھی کریں گے۔ نفس دو طرح کی ملامت کرتا ہے:

1۔ حقیقی

2۔ غیر حقیقی

ایک تو نیکی چھوڑنے اور گناہ کر لینے کی ملامت ہے اور دوسری ملامت مختلف ہے۔ وہ یہ کہ میں نے اللہ تعالیٰ کی طرف جانے والا راستہ کیوں اختیار کیا؟ میں نے اس راستے کی بجائے دوسرا راستہ کیوں نہیں اختیار کر لیا؟ یہ ملامت ناپسندیدہ اور مکروہ ہے اور یہ انسان کا اپنے نفس پر ظلم ہے کہ وہ اس بات کو پچھتاوے کا باعث بنا لے کہ میں ربّ کے راستے پر کیوں آ گیا؟

اسی طرح نفس کی تیسری قسم ہے نفسِ امّارہ جو برائی پر آمادہ کرتا ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے اس نفس سے اللہ تعالیٰ کی پناہ مانگی ہے۔ آپ ﷺ نے اپنے خطبۂ حجۃ الوداع کا آغاز بھی اسی سے کیا تھا۔ فرمایا:

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِيْنُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ وَنَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنْ شُرُوْرِ اَنْفُسِنَا وَمِنْ سَيِّئَاتِ اَعْمَالِنَا مَنْ يَهْدِهِ اللّٰهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ وَمَنْ يُّضْلِلْهُ فَلَا هَادِيَ لَهُ (صحيح مسلم)

''تمام تعریف اللہ تعالیٰ کے لیے ہے۔ہم اُسی کی تعریف کرتے ہیں اور اُسی سے مدد مانگتے ہیں اور اُسی سے مغفرت چاہتے ہیں۔اور ہم اپنے نفسوں کے شر اور اپنے اعمال کی برائیوں سے اللہ تعالیٰ کی پناہ مانگتے ہیں۔ جسے اللہ تعالیٰ ہدایت دے دے اُسے کوئی گمراہ کرنے والا نہیں اور جسے وہ گمراہ کردے اُسے کوئی راہ دکھانے والا نہیں۔''

اس میں دو باتیں توجہ طلب ہیں: ایک تو نفس کے شر سے اللہ تعالیٰ کی پناہ مانگنا اور دوسرے اپنے برے کاموں سے اور برے اعمال سے پناہ مانگنا۔

ہم یہاں پر دو چھوٹی چھوٹی چیزیں discuss کریں گے:

ایک تو یہ کہ نفسِ مطمئنّہ کا ساتھی کون ہوتا ہے؟

دوسرا یہ کہ نفسِ امّارہ کا ساتھی کون ہوتا ہے؟

جہاں تک نفسِ مطمئنہ کا تعلق ہے تو یہی نفس مطلوب ہے اور اسی کے لیے انسان نے زندگی میں کوششیں کرنی ہیں۔ جب انسان شیطان سے بچتا ہے اور اس کے لیے وہ کوششیں جاری رکھتا ہے تو اللہ تعالیٰ فرماتا ہے:

اِنَّ الَّذِيۡنَ قَالُوۡا رَبُّنَا اللّٰهُ ثُمَّ اسۡتَقَامُوۡا تَتَنَزَّلُ عَلَيۡهِمُ الۡمَلٰۤئِكَةُ اَلَّا تَخَافُوۡا وَلَا تَحۡزَنُوۡا وَاَبۡشِرُوۡا بِالۡجَنَّةِ الَّتِىۡ كُنۡتُمۡ تُوۡعَدُوۡنَ (حٰمٓ السجدہ:30)

''یقیناً جن لوگوں نے کہا کہ اللہ تعالیٰ ہمارا ربّ ہے، پھر وہ ثابت قدم رہے، اُن پر فرشتے اُترتے ہیں (اور کہتے ہیں) کہ نہ ڈرو اور نہ غم کرو اور اُس جنت کی بشارت سے خوش ہو جاؤ جس کا تم سے وعدہ کیا جاتا تھا۔''

یہاں پر دوستی کیسی ہے؟ ترغیب [motivation] دلانے کے لیے اور push کرنے

کے لیے کہ چلو آؤ جنت کے راستوں پر چلو اور یوں فرشتوں کی رفاقت میں نیکیاں کرنے کے لیے انسان کو ماحول ملتا ہے اور کسی نے کتنی سچی بات کہی:

فضائے بدر پیدا کر فرشتے تیری نصرت کو
اُتر سکتے ہیں گردوں سے قطار اندر قطار اب بھی

انسان کے اندر ایک فضائے بدر پیدا ہوتی ہے جب نیکی اور برائی کے درمیان کشمکش ہوتی ہے۔ انسان اگر یہ کشمکش جاری رکھے تو اللہ تعالیٰ اُس کی مدد کے لیے فرشتے نازل کرتے ہیں، فرشتوں کا ساتھ نصیب ہوتا ہے۔ کتنے ہی نیکی کے کام اُس سے صادر ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

ہم نے ابھی نفسِ مطمئنّہ اور احسان کے حوالے سے کچھ خصوصیات دیکھیں۔ ان میں توحید ہے، اِخلاص ہے، انسان کی عقل اور قلب کے کچھ کام ہیں، کچھ انسان کے اعضاء کے کام ہیں جیسے عبادات اور کچھ کام انسان کی زبان کے ہیں جیسے استعاذہ، ذکر، دعائیں وغیرہ۔ یہ چیزیں نفسِ مطمئنّہ کے لیے معاون اور مددگار ہیں۔ یہ ایسی خصوصیات ہیں جو انسان کے نفس کو اطمینان دلانے کے لیے بہت زیادہ ضروری ہیں اور یہی اطمینان میں اضافہ کرنے والی چیزیں ہیں۔

اسی طرح نفسِ امّارہ کا ساتھی کون ہوتا ہے؟ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

نُقَيِّضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِيْنٌ (الزخرف:36)

"ہم اُس پر ایک شیطان مسلط کر دیتے ہیں۔ پھر وہ اُس کا ساتھی بن جاتا ہے۔"

بنیادی طور پر شیطان کا کام کیا ہے؟ وہ انسان کو بھلائی سے روکتا ہے۔ اُس کے اندر وسوسے اور شکوک پیدا کرتا ہے۔ اُسے ذکر سے روکتا ہے، قرآنِ پاک سے روکتا ہے، صلوٰۃ سے روکتا ہے، صیام سے روکتا ہے، اِخلاص سے روکتا ہے، اِنفاق فی سبیل اللہ سے روکتا

ہے۔وہ اللہ تعالیٰ کے ساتھ اُس کا تعلق نہیں بننے دیتا۔ربّ اور بندے کا رشتہ کاٹتا ہے۔ ایک طرف اگر فرشتے ہیں تو دوسری طرف شیطان ہے۔نبی ﷺ نے فرمایا:

''یقیناً شیطان کے لیے ابنِ آدم میں سے بہت سارے افراد ہیں۔ملتِ شیطان برائی کی،حق کو جھٹلانے کی دعوت دیتی ہے اور فرشتے خیر کی دعوت دیتے ہیں اور خیر کی تصدیق کرواتے ہیں۔اب جو شخص اپنے ساتھی یعنی فرشتوں کو پائے اُس کو چاہیے کہ اللہ تعالیٰ کی حمد بیان کرے اور جو شخص شیطان کو پائے اُس کو چاہیے کہ **اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْم** پڑھے اور پھر آپ ﷺ نے یہ آیت تلاوت کی:

اَلشَّیْطٰنُ یَعِدُ کُمُ الْفَقْرَ وَیَاْمُرُکُمْ بِالْفَحْشَآءِ (البقرۃ:268)

''شیطان تمہیں مفلسی کا وعدہ دیتا ہے اور تمہیں بے حیائی اپنانے کا حکم دیتا ہے۔''

(احیاء العلوم)

جیسے نفسِ مطمئنّہ کی مدد کرنے والے ساتھی فرشتے اور اچھی خصوصیات ہیں،اسی طرح نفسِ امّارہ کو سرکشی پر آمادہ کرنے والے شیطان اور بری خصوصیاتہیں۔جتنی زیادہ برائیاں انسان کے اندر آتی ہیں اتنا ہی اُس کی سرکشی میں اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے۔ہر نفس کے کچھ نہ کچھ تقاضے ہوتے ہیں۔

نفسِ مطمئنّہ کا تقاضا ہے:ایمان،توحید،احسان،نیکی،تقویٰ،صبر،توکّل،توبہ، انابت الی اللہ،دنیا میں کم امیدیں رکھنا اور موت کے بعد کے لیے تیاری کرنا۔

نفسِ امّارہ کی خصوصیات ہیں:ایمان کی بجائے نفاق،توحید کی بجائے شرک، احسان کی بجائے کفر اور فسق،نیکی کی بجائے بدی،تقویٰ کی بجائے فجور،صبر کی بجائے بےصبری،توکل کی بجائے خود پر یا دوسرں پر بھروسہ اور توبہ کی بجائے سرکشی۔

اب دیکھنا یہ ہے کہ ہم نے اپنے آپ کو کہاں رکھنا ہے؟ اطمینان چاہیے یا بے اطمینانی؟ اللہ تعالیٰ کی نظر میں مقام چاہیے یا اللہ تعالیٰ کی نظروں سے گرنا ہے؟ پھر اسی طرح کا طرزِ عمل اختیار کرنا ہے جو اللہ تعالی کو پسند ہو کیونکہ اللہ تعالیٰ ہمیشہ متقیوں سے قبول کیا کرتا ہے اور فاجروں سے کچھ بھی قبول نہیں کرتا۔ جیسا کہ قرآنِ حکیم میں آتا ہے:

اِنَّمَا یَتَقَبَّلُ اللّٰہُ مِنَ الْمُتَّقِیْن (المائدۃ:27)

''یقیناً اللہ تعالیٰ تو صرف متقیوں سے قبول کرتا ہے۔''

یہ غلط فہمی دل سے نکال دیں کہ فجور کے ساتھ نیکیاں بھی قبول ہوں گی۔ فجور کے ساتھ نیکیاں قبول ہونے والی نہیں اس لیے تقویٰ کا سفر کرنا ہے، اطمینان کا سفر کرنا ہے، احسان کا سفر کرنا ہے، ایمان اور اسلام کا سفر کرنا ہے۔ (انشاءاللہ تعالیٰ)۔ اس کے لیے کس چیز کی ضرورت ہے؟ مجاہدے، محاسبے اور مراقبے کی۔ اللہ تعالیٰ سے دُعا ہے کہ ہمیں مجاہدہ کرنے والا، محاسبہ کرنے والا، توبہ گزاروں اور شکر کرنے والوں میں سے بنا دے۔ (آمین)

طالبات کے سوالات اوران کے جوابات

طالبہ: جب انسان پرکوئی مصیبت آتی ہے یا وہ بیمار ہوتا ہے تو کیا اسے اللہ تعالیٰ کا فیصلہ سمجھ کر اُس کی رضا پر راضی ہونا چاہیے یا اسے اپنی کسی غلطی کی سزا سمجھنا چاہیے؟

استاذہ: دونوں باتیں ہی چلیں گی۔ایک طرف انسان یہ بھی دیکھے گا کہ اللہ تعالیٰ نے مجھے اس حالت میں رکھا تو کیا میں اللہ تعالیٰ کی رضا پہ راضی ہوں؟ اوردوسری طرف یہ بھی کہ پکڑکس وجہ سے ہوئی؟ لہٰذا انسان اللہ تعالیٰ سے توبہ کرتا رہے اوراستغفار کا سلسلہ بھی جاری رکھے۔توبہ کرنے سے انسان کے دل کواطمینان نصیب ہوتا ہے اورمحاسبہ کرنے سے بھی دل کواطمینان نصیب ہوتا ہے۔جس طرح ہمیں احادیث سے ملتا ہے کہ تکلیف اور پریشانی میں استغفاراوردعا کریں۔

طالبہ: مجھے یہ احساس ہوتا ہے کہ میں اللہ تعالیٰ کی رضا پہ راضی ہوں لیکن اندرایک تکلیف ہوتی ہے،اذیت ہوتی ہے اورآنسو بھی نکل رہے ہوتے ہیں۔اذیت اس بات پر کہ ایسا نہیں ہونا چاہیے تھا۔

استاذہ: ظاہر ہے کہ پھراطمینان کی بجائے بے اطمینانی کا راستہ پسند کیا ہے۔اللہ تعالیٰ کی رضا پہ راضی ہیں ہی نہیں بلکہ زبان سے جھوٹ کہا ہے۔راضی تو وہ انسان ہوتا ہے جو اللہ

تعالیٰ کے فیصلے کو دل سے قبول کر لے کہ اس کے علاوہ اور پھر کیا ہو سکتا تھا؟ اللہ تعالیٰ سے زیادہ کون جاننے والا ہے؟ کیا میں اللہ تعالیٰ سے زیادہ جانتی ہوں کہ اس وقت پہ کیا ہونا چاہیے؟ ایسے وقت پہ اپنا علاج [treatment] کرنے کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ خود کو دلیل دیں کیونکہ reasoning سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔ اپنی اس خطا پہ اللہ تعالیٰ سے توبہ کرنی چاہیے اور دُعا کرنی چاہیے کہ اللہ تعالیٰ مدد فرمائے اور مجھے مطمئن کر دے۔

طالبہ: انسان اللہ تعالیٰ کی رضا پر راضی ہوتا ہے مگر تکلیف ہوتی ہے یہ سمجھنے کے باوجود کہ یہ حق ہے۔ مادیت پرستی کی وجہ سے اندر دکھ ہوتا ہے۔

طالبہ: ایک طرف اطمینان بھی محسوس ہوتا ہے لیکن مکمل اطمینان کی کیفیت نہیں ہوتی۔

استاذہ: دلیل کے بغیر مکمل اطمینان نہیں ہوتا۔ اپنے آپ کو دلیل دینی پڑتی ہے کہ پھر اس کے علاوہ اور کیا ہو؟ اگر اس پر میرا دل مطمئن نہیں ہے تو میں اس کے علاوہ کوئی اور طریقۂ کار سوچوں۔ پھر اس کا آخری نتیجہ نکال لیں تو خود سے خود دل مطمئن ہو جائے گا (انشاءاللہ تعالیٰ)۔

مثال کے طور پر اگر کسی کی موت پہ انسان کا دل مطمئن نہیں ہوتا، والد کی، والدہ کی یا بچے کی۔ پھر کیسے دل اطمینان محسوس کرتا ہے؟ مثلاً ایک شخص بیمار ہے اور آپ کہتے ہیں کہ اسی بیماری میں تڑپتے تڑپتے ستر سال بھی گزار دے لیکن اس کو موت نہ آئے تو یہ خود غرضی ہے۔ کیا محض زندگی چاہیے یا صحت والی زندگی؟ اگر صحت نہیں مل سکتی تو اللہ تعالیٰ زیادہ بہتر جانتے ہیں۔ اُس نے موت سے ہمکنار کیا تو یہ مرنے والے کے حق میں بھی بہتر ہے اور ہمارے حق میں بھی۔ ہم ناتواں ہیں، ہمارے لیے

اللہ تعالیٰ نے جو راستہ تجویز کیا، یہی سب سے زیادہ مناسب ہے۔ reasoning کے بعد سیکھنا بہتر ہوتا ہے، آسانی ہو جاتی ہے اور اطمینان ہو جاتا ہے جبکہ reasoning کے بغیر اطمینان نہیں ہوتا۔

اسی طرح فرض کریں کہ کسی کو کاروبار میں نقصان ہو گیا اور وہ بہت پریشان ہے، بے حد تکلیف میں ہے تو اپنے آپ کو کیسے مطمئن کر سکتا ہے؟ وہ یہ سوچے کہ اگر یہی میرے بچوں کی ہلاکت کا سبب بن جاتا! اگر اس مال کی وجہ سے میرے لیے کوئی اور مسائل کھڑے ہو جاتے! مثلاً بزنس تو بڑا کامیاب جا رہا ہے لیکن دوسری طرف اولاد ہاتھ سے نکل رہی ہے اور مال بڑی بے دردی سے خرچ کر رہی ہے، اُنہیں کسی چیز کا احساس نہیں اور خدا فراموش بن گئی ہے تو وہ سوچتا ہے کہ یقیناً اللہ تعالیٰ نے میرے حق میں بہتری کا فیصلہ کیا ہے۔ وہ مجھے اور میری اولاد کو بچانا چاہتا ہے۔ اس تلخی اور اس مصیبت کی وجہ سے اللہ تعالیٰ نے میرے لیے آسانی کر دی۔

آپ سورۃ کہف میں مذکور حضرت خضر علیہ السلام اور حضرت موسیٰ علیہ السلام کی ملاقات کو یاد کریں۔ اس سے تقدیر پر ایمان بہت پختہ ہوتا ہے اور reasoning کرنی بھی آتی ہے کہ جو چیزیں میری نظر سے اوجھل ہیں، مجھے نہیں معلوم لیکن میرا ربّ اُن کے بارے میں جانتا ہے۔ اُس نے یقیناً میرے حق میں بہتری کی ہے۔ reasoning نہیں کرنی آتی تو اتنی بات تو انسان اپنے آپ کو سمجھا ہی سکتا ہے کہ اس میں میرے ربّ کی طرف سے میرے لیے ضرور بہتری ہے۔

طالبہ: دل اللہ تعالیٰ کی راہ میں اور نیکی کے میدان میں روکے جانے پر بالکل راضی نہیں ہوتا۔ ایسے حالات میں کیا کیفیت ہونی چاہیے؟

استاذہ: صلح حدیبیہ کے موقع پر ابو جندل رضی اللہ عنہ کو جب اُن کے گھر والوں

نے واپس لے لیا تو بڑے بڑے صحابہ کرام رضی اللہ عنہ کا رویہ بدل گیا۔ رسول اللہ ﷺ نے جب سب صحابہ کرام رضی اللہ عنہ سے کہا کہ آپ سر منڈ والیں، احرام کھول دیں اور قربانی کرلیں تو سب ایسے ہی کھڑے کے کھڑے رہ گئے۔ کیا کیفیت تھی؟ یقین آرہا تھا کہ اس میں بہتری ہے یا بے یقینی کی کیفیت تھی؟ رسول اللہ ﷺ کو بہت زیادہ دکھ ہوا۔ آپ ﷺ خیمے میں چلے گئے اور حضرت اُمِ سلمہ رضی اللہ عنہ سے کہا کہ آج سے زیادہ مجھے کبھی دکھ نہیں ہوا کہ میرے صحابہ کرام رضی اللہ عنہ نے آج میری بات نہیں مانی۔ حضرت اُمِ سلمہ رضی اللہ عنہ فہیم عورت تھیں، سمجھ دار تھیں، کہنے لگیں: وہ اس وقت صدمے کی حالت میں ہیں، آپ ﷺ اس بات کو محسوس نہ کریں۔ آپ ﷺ جائیں اور خود قربانی کردیں، سر منڈ والیں، احرام کھول لیں، آپ ﷺ کے پیچھے وہ یہ سارے کام کرلیں گے اور ایسا ہی ہوا۔ (سیرت النبی ابن ھشام216,217)

آپ ﷺ نے جب قربانی کی تو پیچھے پیچھے سب نے قربانی کی لیکن دل اتنی تکلیف میں تھے کہ حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ جیسے فہیم انسان نے بھی یہ کہا کہ اے اللہ کے رسول ﷺ! کیا یہ واقعی فتح ہے؟ کیا یہ فتحِ مبین ہے؟ تو رسول اللہ ﷺ کو اس بات پہ بہت زیادہ غصہ بھی آیا، آپ ﷺ کے چہرے کا رنگ بھی بدلا لیکن آپ ﷺ نے فرمایا: ہاں یہ فتحِ مبین ہے۔ جہاں پہ نہ عمرہ کرکے جارہے ہیں، نہ جنگ ہوئی اور مسلمان اپنے راستے سے واپس پلٹا دیئے گئے۔ مسلمان ایک ایسا معاہدہ کرکے پلٹ رہے ہیں جو بظاہر کسی طرح بھی مسلمانوں کے حق میں نظر نہیں آتا مثلاً معاہدہ کی کچھ شقیں یہ تھیں:

☆ آئندہ دس برس تک جنگ نہیں ہوگی۔

☆ مکہ سے جو شخص مسلمان ہو کر مدینہ آئے گا واپس کردیا جائے گا۔

☆ مدینہ سے جو شخص مکہ جائے گا وہ واپس نہیں کیا جائے گا۔

بہت تکلیف تھی، دکھ تھا لیکن معاہدے کے اثرات کے حوالے سے دیکھیں۔ ابو جندل رضی اللہ عنہ کو واپس کر دیا گیا لیکن وہ اور اُن کے ساتھی فرار ہو کر مکہ اور مدینہ کے درمیان ایسے راستے پر بیٹھ گئے کہ مکہ والوں کا ناطقہ بند ہو گیا اور وہ چیخ اٹھے کہ ان کا کچھ کرلو۔ یعنی اس موقع پر پتہ چلا کہ ابو جندل رضی اللہ عنہ کا مکہ واپس جانا کتنا زیادہ ضروری تھا اور اللہ تعالیٰ نے اُن کے توسط سے آئندہ کی فتح کا راستہ کھول دیا اور اُنہیں ایسے راستے پر بٹھا دیا جہاں سے وہ بین الاقوامی تجارت [international trades] کنٹرول کر رہے تھے اور مکہ والوں کا تجارتی راستہ بند کیے ہوئے تھے۔ جو کام معاہدے کے تحت مسلمان نہیں کر سکتے تھے وہ ان کے توسط سے ممکن ہو گیا۔ اسی طرح مدینہ سے مکہ جانے کی کھلی اجازت کی صورت میں منافقوں سے دیس پاک ہو گیا کہ جو لوگ مخلص ہی نہیں ہیں بہتر ہے کہ مکہ ہی چلے جائیں انہیں واپس بلانے کا کیا فائدہ۔

منہ زور پانیوں پر کوئی بند نہیں باندھ سکتا کیونکہ منہ زور پانی ہمیشہ راستہ بنا لیا کرتے ہیں۔ اصل میں یہ راستے بند نہیں ہوتے، ایک دروازہ بند ہوتا ہے تو سو دروازے کھل جاتے ہیں۔ پتہ نہیں ان میں سے کون سا دروازہ مکہ کی فتح کے لیے کھلنے والا ہو! کون سا دروازہ انسانیت کے لیے زیادہ مفید ثابت ہونے والا ہو! اس لیے اس بات پر گھبرانا نہیں چاہیے اور اللہ تعالیٰ کی رضا پہ راضی رہنا چاہیے لیکن کوشش کرنا اپنی جگہ ضروری ہے۔ کوشش کرنے سے رک جانا زیادہ ظلم کی بات ہے کیونکہ کرنے والا کام تو کرنا ہے۔ ہاں یہ ہو سکتا ہے کہ اب نہیں کچھ عرصے بعد سہی۔

طالبہ: جب کوئی تکلیف آ جاتی ہے اور راستہ دکھائی نہیں دیتا تو میں کہتی ہوں کہ راضی ہوں

جبکہ دل میں یقین نہیں ہوتا لیکن ظاہر کرتی ہوں کہ مطمئن ہوں۔ کیا یہ خود کو دھوکہ دینا ہے؟

استاذہ: راستہ دکھانے والا تو ربّ ہی ہے۔ سارے راستے انسان نے خود نہیں بنانے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآنِ پاک کی ابتداء میں یہی دُعا سکھائی ہے:

اِهۡدِ نَاالصِّرَاطَ الۡمُسۡتَقِيۡمَ (الفاتحہ:6)

''ہمیں سیدھے راستے پر چلا۔''

جو راستے ہمیں دکھائی نہیں دیتے وہ ربّ کو ضرور دکھائی دیتے ہیں۔ اس وجہ سے اگر کوئی تکلیف آتی ہے تو انسان کو چاہیے کہ اس بات پر خود کو مطمئن کرلے کہ میں نہیں جانتا، مجھے دکھائی نہیں دیتا لیکن میرے ربّ کو تو دکھائی دیتا ہے۔ یہ بات انسان کے اطمینان کے لیے مددگار ہوسکتی ہے۔ پھر reasoning کرتے کرتے بعض اوقات ایسا مقام آجاتا ہے کہ وہ کہتا ہے مجھے پتہ نہیں لگتا تو نہ لگے، کوئی ضروری تھوڑا ہے کہ اس کائنات کے سارے حقائق مجھے پتہ لگ جائیں! لیکن میرے ربّ کو پتہ ہے اور وہ میرے بارے میں کبھی برا نہیں سوچ سکتا، کبھی برا نہیں کرسکتا۔ یہ اطمینان کس وجہ سے ہے؟ توکل کی وجہ سے کہ مجھے اپنے ربّ کی ذات پہ بھروسہ ہے۔ آپ کہہ کر دیکھیں دل مطمئن ہوجائے گا (انشاءاللہ تعالیٰ)۔

طالبہ: جس گناہ کا دوسرے انسانوں کو پتہ چل جاتا ہے اس پر تو ہم کافی تکلیف محسوس کرتے ہیں اور کافی دن وہ یاد بھی رہتا ہے لیکن جس گناہ کا ہمارے اردگرد کے انسانوں کو پتہ نہیں چلتا، اس پر ہم ایک دفعہ معافی مانگ کر بھول جاتے ہیں۔ یہ رویہ کیسے کنٹرول کریں؟

استاذہ: اللہ تعالیٰ سے مسلسل توبہ کرتے رہنا چاہیے، ایسے گناہوں پر بھی جو یاد ہیں اور جو نہیں یاد اور جن غلطیوں کو ہم محسوس نہیں بھی کرتے اور جو اعمال اللہ تعالیٰ کے نزدیک قابلِ قبول نہیں ہیں، ان پر بھی انسان کو توبہ کرتے رہنا چاہیے اور امید رکھنی چاہیے کہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے معافی ہوگی۔

طالبہ: جب میں کوئی نیک کام کرتی ہوں تو دل میں ایک دم سے یہ خیال آتا ہے کہ فلاں دیکھ رہا ہے اور پھر میں اس خیال کو جھٹک کے کہتی ہوں کہ نہیں اللہ تعالیٰ کا زیادہ حق ہے کہ میں اُسی کی نظر کو اپنے اوپر محسوس کروں۔ مجھے یہ خیال کیوں آتا ہے؟ میں بہت زیادہ پریشان ہوں۔ مجھے اس کا کوئی حل بتائیں کہ یہ خیال نہ آئے؟

استاذہ: یہی ابتلاء ہے، آزمائش ہے۔ دنیا میں یہ خیال آئے گا، آپ اس کو روک نہیں سکتے۔ خیال کیوں آئے گا؟ اس لیے کہ دشمن پیچھا کر رہا ہے، وہ وسوسے ڈال رہا ہے، وہ انسان کو گمراہ [detrack] کرنا چاہتا ہے۔ کوئی ہے جو آپ کو نیکی کے راستے سے کھینچنا چاہتا ہے اور آپ اس کو جھٹک کر آگے بڑھ جانا چاہتے ہیں۔ اسی کا تو اجر ہے کہ آپ نے پہچان لیا اور اُس کی صدا پر لبیک نہیں کہا۔ آپ اُس کو خدا حافظ کہہ کے نیکی کے راستے پر جمے ہوئے ہیں۔

طالبہ: ہمارے اندر تو فضائے بدر ہو لیکن ہمارے باہر کے ماحول میں کوئی ایسی چیز نہ ہو اور ہم اس کو تبدیل کرنے کی کوشش بھی اس لیے نہ کریں کہ اس کو مصلحت پسندی کا نام دیں تو ہمارا یہ رویہ کہاں stand کرتا ہے؟

استاذہ: اصل میں ایسا نہیں ہوتا کہ ایک سچا دعوت دینے والا، اللہ تعالیٰ سے تعلق رکھنے والا اپنے ماحول میں موجود ہو اور وہ اللہ تعالیٰ کی طرف نہ بلائے۔ ہاں یہ ضرور ہوتا ہے کہ

بلانے پر کوئی رزلٹ نہ آئے۔تو نہ آئے کیونکہ جس نے بلایا اس کو اجر تو ملے گا، تبدیلی نہیں آتی تو نہ سہی۔ پورا ماحول جمود کا شکار ہے تو بھلے سے ہوتا رہے،کوئی حرج کی بات نہیں لیکن مومن کا کردار تو اپنی جگہ پر ثبت ہو گیا،تاریخ تو رقم ہو گئی، اللہ تعالیٰ کے یہاں لکھا گیا۔وہ تو سرخرو ہو گیا اب چاہے ماحول میں تبدیلی نہ آئے اور ویسے بھی ماحول میں تبدیلی ہمارے چاہنے سے نہیں آنی۔اللہ تعالیٰ نے اپنے رسول ﷺ سے فرمایا تھا:

اِنَّکَ لَا تَهْدِیْ مَنْ اَحْبَبْتَ (القصص:56)

''یقیناً تم جس کو چاہو ہدایت نہیں دے سکتے۔''

آپ نہ لوگوں کے دل بدل سکتے ہیں اور نہ ماحول میں تبدیلی پیدا کر سکتے ہیں۔ کوشش کرنا انسان کی ذمہ داری ہے اور پوچھ گچھ بھی اُسی کوشش کی ہوگی۔ربّ العزت نے یہی فرمایا ہے:

وَاَنْ لَّیْسَ لِلْاِنْسَانِ اِلَّا مَا سَعٰی (النجم:39)

''اور یہ کہ انسان کے لیے وہی کچھ ہے جس کے لیے اُس نے کوشش کی۔''

طالبہ: کبھی کبھار ایسا ہوتا ہے کہ تقویٰ کی روش پر چلتے چلتے کہیں کوئی بریک آتا ہے اور آپ نفسِ امّارہ یا لوّامہ تک چلے جاتے ہیں۔کوئی برائی کرتے ہیں اور آپ کا نفس ملامت بھی کرتا ہے،آپ توبہ بھی کرتے ہیں لیکن پھر دوبارہ وہی کام کرتے ہیں اور پھر یہ سرکل چلتا ہی رہتا ہے۔

استاذہ: آپ یہ ضرور دیکھیں کہ بریک کیوں آیا؟ مثلاً آپ net پہ آن لائن پروگرام دے رہے ہیں اور جب اس میں بریک آتا ہے تو آپ کیا کرتے ہیں؟ فوراً conscious

ہوتے ہیں؟ پھر دوبارہ connect کرنے کے لیے کوئی اقدام کرتے ہیں۔ بس یہی زندگی کی بات بھی ہے کہ جہاں پر آپ کا رابطہ ربّ سے منقطع [disconnect] ہوجائے تو فوراً رجوع کرلیں اوراپنی غفلت پہ توبہ کرلیں۔ لہٰذا فوری طور پر توبہ کرنے کی ضرورت ہے۔ ایک لمحے کی غفلت انسان کو سوسال پیچھے لے جاتی ہے۔ شیخ سعدی رحمۃ اللہ علیہ نے کہا تھا کہ ایک لحظہ اگر آپ غافل ہوگئے تو سوسال اپنی منزل سے پیچھے رہ جائیں گے۔ یہ حقیقت ہے کہ غفلت انسان کو بہت دور لے جاتی ہے۔ جب کبھی بھی غفلت ہو اللہ تعالیٰ سے معافی مانگنے کی ضرورت ہے۔ اللہ تعالیٰ کی طرف سے رحمت ہوجائے گی (انشاءاللہ تعالیٰ)۔

طالبہ: یہ تو بالکل ایسا معاملہ نہیں ہے جیسے ایک چیونٹی اوپر چڑھتی ہے، پھر گر جاتی ہے، پھر اوپر چڑھتی ہے، پھر گر جاتی ہے؟

استاذہ: جی ہاں ایسا ہی ہے لیکن ہر دفعہ کا چڑھنا اللہ تعالیٰ کے یہاں تو رقم ہوگیا۔ اُس کا کردار تو لکھا گیا کہ اُس نے ساری زندگی اللہ تعالیٰ کی طرف جانے کی کوشش کی ہے۔ بے شک یہ بہت آگے جانا نہیں ہے لیکن اس کوشش کا اجر ضرور ملے گا اور کوششوں کو اللہ تعالیٰ رائیگاں نہیں جانے دیتا۔

طالبہ: ہم نے دیکھا کہ اپنا مجاہدہ، محاسبہ اور مراقبہ کرنا چاہیے۔ اب ایسا ہوتا ہے کہ بعض اوقات محاسبہ کرنا شروع کردیا تو ایک guilt محسوس ہوتا ہے اور وہ احساس بہت دیر تک باقی رہتا ہے یعنی اس phase سے باہر نہیں نکلا جاتا۔ ایسا کیوں ہوتا ہے؟

استاذہ: توبہ کی کمی ہے۔ جیسے محاسبہ کیا ویسے توبہ نہیں کی۔ انسان کو صرف محاسبہ ہی نہیں کرنا بلکہ ساتھ ساتھ استغفار کا سلسلہ بھی جاری رکھنا ہوتا ہے۔ استغفار تو سانس ہے۔

سانس چل رہا ہے تو استغفار بھی چل رہا ہے۔اللہ تعالیٰ سے بہت معافی مانگنی چاہیےاس سے guilt نہیں ہوگا (نشاءاللہ تعالیٰ)۔

طالبہ:اگر معافی کا سلسلہ بھی ساتھ ساتھ ہواور یہ بھی ذہن میں ہو کہ آخر میں نے یہ کیوں کیا تھا؟ کیا یہ درست ہے؟

استاذہ:محاسبہ تو جاری رہے گا۔اس کا فائدہ یہ ہے کہ جتنا اپنے آپ سے سوال کریں گے دوبارہ وہ کام کرنا اتنا ہی مشکل ہو جائے گا۔انسان پھر تکلیف محسوس کرتا ہے، پھر خود کو بار بار جواب دینا پڑتا ہےاس لئے محاسبہ ضروری ہے۔

طالبہ:بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ جس وقت غلطی کی ہوتی ہے اس وقت تو ندامت بھی ہوتی ہے اور استغفار بھی ہوتا ہے لیکن جیسے جیسے وقت گزرتا ہے غلطی تو یاد رہتی ہے لیکن ندامت ویسی نہیں رہتی اور پھر استغفار بھی سچے دل سے نہیں ہوتا۔مثال کے طور پر ایک دو جھوٹ بولے،اُس وقت جو ندامت ہوئی تھی اب اِس طرح سے نہیں ہے اور استغفار بھی اس طرح کا نہیں ہے جس طرح اس وقت کیا تھا؟

استاذہ:اصل میں انسان کی کیفیات ایک جیسی نہیں رہتیں۔جس وقت تازہ تازہ چوٹ لگتی ہے اُس کے اثرات فرق ہوتے ہیں اور اگر فطری اعتبار سے بھی دیکھیں تو بعد میں چوٹ کے ویسے اثرات نہیں رہتے، gradually healing ہو جاتی ہے۔ابھی ممکن ہے کہ اتنا احساس نہ ہو لیکن کسی اور موقع پر پھر آپ کو شدت سے یاد آجائے۔ اتنی ہی شدت کے ساتھ آپ اس کو محسوس کریں اور پھر اللہ تعالیٰ سے معافی مانگیں۔

طالبہ: جب تک دعوت کا کام نہیں کر رہی تھی تو مجھے آخرت کے حوالے سے اپنی ذات اور اپنے گھر والوں کی فکر زیادہ رہتی تھی لیکن جب سے دعوت کا کام کر رہی ہوں گھر

والوں کی طرف سے دھیان کم ہو رہا ہے۔ ایسا کیوں ہوتا ہے؟

استاذہ: جب زیادہ غور و فکر کرنے کا موقع نہیں ملتا تو انسان زیادہ فکر مند نہیں ہوتا۔ جب اللہ تعالیٰ کی کتاب سے تعلق تھوڑا کم ہوتا ہے تو اس کی وجہ سے بھی احساس میں کمی آجاتی ہے۔ ذکر میں کمی سے اور آخرت کی جواب دہی کے احساس میں کمی کی وجہ سے بھی ایسا ہوتا ہے۔

طالبہ: ابھی بات ہوئی کہ اللہ تعالیٰ کی صفات پر خوش ہونا چاہیے تو میں جب ان چیزوں کے حوالے سے سوچتی ہوں تو مجھے لگتا ہے کہ میں زیادہ پُر اعتماد [confident] ہو جاتی ہوں۔ کیا یہ احساس ٹھیک ہے؟ یعنی جیسے میں نے سوچا کہ اللہ تعالیٰ میرا مالک ہے تو ساتھ ہی یہ خیال آیا، شکر ہے کہ کسی انسان کے پاس یہ اختیار نہیں ہے۔

استاذہ: جی ہاں الحمدللہ! اسی سے تو انسان کو confidence ملتا ہے اور یہی اللہ تعالیٰ کی کتاب میں ہے۔ ربّ العزت نے فرمایا:

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِيْٓ اٰدَمَ (بنی اسرائیل:70)

''اور یقیناً ہم نے بنی آدم کو بزرگی دی۔''

یہی تو تکریم ہے کہ وہ ہمارا ربّ ہے۔ جب کبھی بھی آپ کے ذہن میں یہ خیال آئے گا تو آپ شکر ادا کریں گے اور زیادہ اچھا محسوس کریں گے لیکن انسان اپنی ذات کے حوالے سے اچھا محسوس نہیں کر رہا ہوتا بلکہ ربّ کے حوالے سے محسوس کر رہا ہوتا ہے۔

طالبہ: confidence اس بات پر ہوتا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے مجھے معتبر بنایا۔ وہ میرا مالک ہے یعنی میرا کوئی دوسرا مالک نہیں ہے۔

استاذہ: الحمدللہ! لیکن اس میں یہ دُعا ضرور کرنی چاہیے کہ یااللہ! مملوک ہونے کے ناطے، اپنا غلام ہونے کے ناطے اپنا حق ادا کرنے کی توفیق دینا۔ایسی دُعا کرنے سے انسان لائن پر آجاتا ہے۔

ہم نے نفس کی تین مختلف stages دیکھی تھیں:

[1] نفسِ امّارہ۔

[2] نفسِ لوّامہ۔

[3] نفسِ مطمئنّہ۔

1۔ نفسِ امّارہ:

یہ برائی کا حکم دیتا ہے، برائی کا منبع ہے اس کے اندر سرکشی ہے اور اس پر شیطان کا hold ہوتا ہے۔

2۔ نفسِ لوّامہ:

ملامت گر نفس ہے۔ نفس دو قسم کی ملامت کرتا ہے۔ نفسِ لوامہ کا ایک کام یہ ہوتا ہے کہ جب نیکی چھوٹے تو ملامت کرے اور جب برائی ہو جائے تو ملامت کرے۔ ایک دوسرا کام بھی ہے اور وہ یہ کہ نفس انسان کو کبھی کبھار نیکی کر لینے پر اور برائی کو چھوڑ دینے پر بھی ملامت کرتا ہے۔ اس لیے ہوشیار رہنا ہے کہ یہ حقیقی ملامت نہیں ہے، یہ سچی ملامت نہیں ہے۔ یہاں ہم جس ملامت کی بات کر رہے ہیں وہ انسان کو سرکشی سے نفس کے اطمینان کی طرف لے جاتی ہے یعنی حقیقی ملامت۔

مثال کے طور پر ایک فرد جب نیکی کے راستے پہ آتا ہے تو وہ پچھتاتا ہے کہ میری پہلی زندگی میں فلاں فلاں اچھائیاں تھیں اور ہم بہت خوش رہتے تھے۔ اب چونکہ ہمارے اوقات

مصروف ہو گئے، وہ خوشیاں نہیں رہیں تو پھر پچھلی زندگی کی طرف لوٹ چلو۔ پچھلے دنوں ایک طالبہ نے تذکرہ کیا کہ میں اپنی پچھلی دوستوں کو بہت یاد کرتی ہوں۔ وہ بہت ہی مخلص تھیں اور ہم باتیں کیا کرتے تھے۔ مجھے وہ وقت بہت اچھا لگتا تھا جب ہم اکٹھے ہوا کرتے تھے۔ میں نے پوچھا کہ اکٹھے ہو کر کیا کرتے تھے؟ تو کہنے لگی کبھی ایک دوسرے کی غیبت کر لی، کبھی ادھر ادھر کے لوگوں کی باتیں کر کے دل کو خوش کر لیا۔ میں نے کہا آج اللہ تعالیٰ کی کتاب پڑھتے ہوئے آپ کا دل اُن باتوں پر خوش ہوتا ہے اور نیکی کا راستہ چن لینے پر ملامت کرتا ہے؟ ذرا سوچو تو سہی کہ وہ sweet memories ہیں یا bitter memories ہیں؟ یعنی اس پہ تو پچھتاوا ہونا چاہیے کہ ہماری زندگی میں وہ وقت آیا ہی کیوں؟ ہم سے وہ کام ہوئے ہی کیوں؟

یہ چیز میں آپ کے سامنے اس لیے رکھی ہیں کہ بعض اوقات لوگ دلچسپی سے اپنی پچھلی زندگی کی باتیں کرتے ہیں۔ اس سے پتہ چلتا ہے کہ نفس اچھائی پر خوش نہیں ہے، نیکی کے راستے پر آنے کے لیے خوش نہیں ہے بلکہ برائی کے راستے پر چلنے کے لیے بے تاب ہے۔ قرآنِ حکیم سے مثال دیکھتے ہیں۔ یاد کریں جب ایک غزوہ میں منافقین نے کہا تھا:

يَٰٓأَهۡلَ يَثۡرِبَ لَا مُقَامَ لَكُمۡ فَارۡجِعُوا (الاحزاب:13)

”اے اہلِ یثرب! تمہارے لیے ٹھہرنے کا کوئی موقع نہیں۔ پھر لوٹ چلو۔“

یعنی اس دین کو چھوڑا، اب لوٹ چلو، اب محمد ﷺ کا ساتھ نہیں دیا جا سکتا۔ یہ بات صرف غزوۂ خندق کی نہیں ہے بلکہ یہ معاملہ، یہ موڑ کسی کی زندگی میں کسی بھی وقت آ سکتا ہے۔ اللہ تعالیٰ رحمت کرے ورنہ ایسا وقت تو نضرۃ النعیم کے طالب علموں پر بھی آ سکتا ہے کہ اب لوٹ چلو، اب ٹھہرنے کا کوئی مقام نہیں۔ شیطان کل بھی اسی طرح انسانوں کو ورغلاتا تھا اور آج بھی اس کے ورغلانے کا سلسلہ جاری و ساری ہے۔ اس لیے conscious

رہیے گا۔ یہ بات میں نے اس لیے highlight کی ہے کہ آپ بھیunder observation ہیں کہ کہاں لوٹتے ہیں؟ اپنا رخ کس کی طرف کرتے ہیں؟

ملامت گر نفس کے حوالے سے ہم اسے اس لیے دیکھ رہے ہیں کہ انسان بسا اوقات اپنے اچھے فیصلے پر اپنے آپ کو ملامت کرتا ہے کہ میں کیوں آ گیا؟ میں نے کیوں فیصلہ کیا کہ ربّ کی دی ہوئی تعلیم حاصل کروں؟ یہ راستہ بہت کٹھن ہے، مشکل ہے۔ میرا دل نہیں مانتا، لوٹ چلو، مجھے واپس جانا ہے۔ دراصل نفسِ امّارہ ہے جو آپ کو ملامت گر دکھائی دے رہا ہے۔ یہ نیکی کے راستے سے روکنے والا سرکش نفس ہے۔ اس کی ملامت کو پہچاننا چاہیے۔ یاد رکھئے گا! وہ ملامت اللہ تعالیٰ کے نزدیک پسندیدہ ہے جس میں انسان نیکی کے چھوڑنے پر یا برائی کے کر گزرنے پر اپنے آپ کو ملامت کرتا ہے۔

3۔ نفسِ مطمئنّہ:

جو نفس اپنی اصل فطرت پر لوٹ جائے اور جس کی نظریں ربّ کی طرف لگ جائیں یعنی جو نفس انسان کی نظروں کو ربّ کی طرف لگا دے وہ نفسِ مطمئنہ ہے۔ جو نفس ربّ کی نظروں سے خوف محسوس کرتا ہے وہی اطمینان حاصل کرتا ہے۔ زندگی میں یہ سمجھنا کتنا زیادہ ضروری ہے کہ اطمینان کہاں پر حاصل کرنا ہے؟ اور صرف اطمینان ہونا کافی نہیں ہے بلکہ یہ دیکھنا ہے کہ اطمینان کس چیز پر ہو؟ برائی کے چھوڑ دینے پر اور نیکی کا کام کر لینے پر۔

اگر اس کے مقابلے میں انسان کے اندر برائی کے کر لینے پر اطمینان ہو کہ چلو کوئی بات نہیں! پھر کیا ہوا؟ ایسا ہو ہی جاتا ہے۔ اب ہمیشہ انسان صحیح کام تو نہیں کرتا تو یہ نفسِ امّارہ ہے اور پہچان لیں کہ یہ اطمینان نفسِ امّارہ کی طرف سے ہے۔ پھر اسی طرح اگر انسان نیکی چھوڑنے پر اور برائی کے کر گزرنے پر مطمئن ہو جائے تو اس کو ربّ کا کوئی خوف نہیں رہتا اور وہ بے خوف ہو جاتا ہے۔ لہٰذا یہ بے خوفی نفسِ امّارہ کی خصوصیات میں سے ہے۔

ایک اور بات بھی ہے مثلاً ایک انسان نیکی کا کام کرے اور اُسے ربّ سے کوئی امید نہ ہو، اُس کی نظریں ربّ پر نہ لگی ہوئی ہوں تو اُس کے اندر تلخی اور بے اطمینانی کی کیفیت پیدا ہوتی ہے۔ یہ کیفیت بنیادی طور پر اللہ تعالیٰ کی ذات پر یقین نہ ہونے کی وجہ سے ہے۔ ایک عقیدہ آپ سے مطالبہ کرتا ہے کہ آپ یہ یقین رکھو کہ اللہ تعالیٰ پورا پورا اجر دینے والا ہے بلکہ بڑھا چڑھا کر دینے والا ہے۔ اگر کسی انسان کو یقین نہیں آتا کہ مجھے میرے کاموں پر اجر مل سکتا ہے تو ایسی صورت میں اُس کا نفس بھلائی کرنے کے باوجود نفسِ مطمئنہ نہیں ہو سکتا۔ بہت سے لوگ ہیں جو نیک کام کرتے ہیں لیکن اللہ تعالیٰ سے اچھی امید نہیں رکھتے۔ ایسی صورت میں اللہ تعالیٰ سے امیدیں رکھنا نفسِ مطمئنّہ کی خصوصیات میں سے ہے لیکن اگر ایک انسان برے کام کرے اور امید اچھی رکھے تو یہ نفسِ امّارہ کی خصوصیات میں سے ہے۔

نفسِ امّارہ کبھی نفسِ لوّامہ کے روپ میں آتا ہے اور کبھی نفسِ مطمئنّہ کے روپ میں حالانکہ وہ نہ تو نفسِ مطمئنّہ ہے اور نہ نفسِ لوّامہ بلکہ وہ تو نفسِ امّارہ ہے۔ نفسِ امّارہ نفسِ لوّامہ کے روپ میں کیسے آتا ہے؟ اُسے ملامت ہے کہ نیکی کے راستے پر کیوں چلا آیا اور برائی کیوں چھوڑ دی؟ مثلاً مجھے لاہور میں ایک صاحب ملے اور کہنے لگے کہ چودہ برس ہو گئے مجھے شراب چھوڑے ہوئے لیکن آج تک میں کسک محسوس کرتا ہوں اور مجھ سے آج تک وہ وقت برداشت نہیں ہوتا جس وقت پر میں شراب پیتا تھا۔ اُس وقت میرا جسم ویسے ہی ٹوٹتا ہے، میں ویسے ہی تکلیف محسوس کرتا ہوں اور مجھے لگتا ہے کہ میں جس راستے پہ آیا ہوں وہ میرا صحیح فیصلہ نہیں تھا۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ وہ انسان نیکی کے راستے پر آنا نہیں چاہتا تھا یا نیکی کے راستے کو برا سمجھتا ہے۔ وہ نیکی کے راستے کو اچھا ضرور سمجھتا ہے کیونکہ چودہ برس ہو گئے کوشش [struggle] کرتے ہوئے لیکن اُس کو یہ پتہ نہیں کہ مجھے اپنی برائی چھوڑنے پر اپنے آپ کو ملامت نہیں کرنی بلکہ خوشخبری دینی ہے اور اپنے آپ کو مطمئن رکھنا ہے کہ اس

پر اللہ تعالیٰ مجھے اجر دے گا۔ اگر انسان اپنی برائی کو یاد کر کر کے تڑپتا ہے کہ کاش دوبارہ موقع مل جائے تو یہ نفسِ لوّامہ نہیں بلکہ یہ بڑے درجے کا سرکش نفسِ امّارہ ہے۔

طالبہ: ایک بات ہے اللہ تعالیٰ کی رضا پر راضی رہنا اور خود کو اللہ تعالیٰ کے حوالے کرنا۔ دوسری بات ہے اللہ تعالیٰ کی پکڑ کا احساس ہونا۔ انسان اللہ تعالیٰ کی رضا پر تو مطمئن ہو جاتا ہے لیکن پکڑ کی بات پر مطمئن نہیں ہوا جاتا۔ اس پر ملامت بھی ہوتی ہے۔ پھر یہ سمجھ نہیں آتی کہ اللہ تعالیٰ تو ناراض ہے۔ اب اس ناراضگی پر خود کو کیسے مطمئن رکھیں؟

استاذہ: اس پر خود کو مطمئن نہیں کرنا بلکہ اس پر تو توبہ کرنی ہے اور آئندہ بڑھ کر نیکی کرنی ہے، بڑھ کر ماحول کو درست کرنے کی کوشش کرنی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے تو point out کیا ہے کہ دیکھو! آپ کے اندر یہ خرابی ہے۔ جیسے آپ نے بیٹھے بیٹھے diagnose کر لیا کہ میرے اندر تواصوا بالحق کی کمی ہے۔

طالبہ: یہی بات میں کہہ رہی ہوں کہ اللہ تعالیٰ کے ناراض ہونے کا احساس میرے اوپر اتنا غالب آ جاتا ہے کہ پھر لوگوں سے تعلق نہیں رہتا۔

استاذہ: کثرت سے توبہ کرنے سے جھکاؤ آتا ہے۔ جب انسان اللہ تعالیٰ کے آگے توبہ کرتا ہے، اُس کے سامنے جھکتا ہے تو دوسرے انسانوں کے لیے بھی بچھتا ہے۔ اگر وہ یہ محسوس کرے کہ میں نے آگ میں ہاتھ ڈالا اور میرا ہاتھ جلا تھا تو بھاگ کے دوسرے کا ہاتھ پکڑتا ہے کہ تم نہ ڈالنا، یہاں یہ خطرہ ہے۔ یہ ایک فطری عمل ہے۔ آگ سامنے نظر آ رہی ہو تو انسان آگے بڑھ کر روک لیتا ہے لیکن یہ جو شعوری معاملات ہوتے ہیں، اس میں ہمیں طریقۂ کار سمجھ نہیں آتا۔ اس میں ہم آگ کی تپش کو اس طرح سے محسوس نہیں کرتے یا ہماری realization ٹھیک نہیں ہوتی یا

پھر mental settlement ٹھیک نہیں ہوتی جس کی وجہ سے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔اس لئے اس پر اپنے آپ کو مطمئن نہیں کرنا بلکہ توبہ کرنی ہے۔وہ توبہ آپ کو settled کردے گی (انشاءاللہ تعالیٰ)۔

طالبہ: مجھے یوں لگتا ہے کہ اللہ تعالیٰ ناراض نہیں ہے۔اللہ تعالیٰ تو بہت اچھے ہیں ورنہ میرا تعلق اُن سے خراب ہو جاتا۔

استاذہ: یعنی لوگ ہی خراب ہیں جو ہمیں کہتے ہیں کہ آپ ٹھیک ہو جاؤ۔ بیٹا! بات یہ ہے کہ صرف نمازیں پڑھنے والا اچھا انسان نہیں ہے،صرف روزے رکھنے والا اچھا انسان نہیں ہے بلکہ اچھا انسان وہ ہے جو لوگوں کے درمیان رہ کر اُن کے حقوق ادا کرتا ہے،اُن کے درمیان عدل کرتا ہے۔جیسے رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِاَهْلِهٖ وَاَنَا خَيْرُكُمْ لِاَهْلِي (ترمذی709/5)

''تم میں سے بہتر وہ ہے جو اپنے گھر والوں کے حق میں بہتر ہے اور میں اپنے گھر والوں کے حق میں سب سے بہتر ہوں۔''

ہمارا نیکی کا تصور بڑا محدود [limited] ہے۔رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

اَلْبِرُّ حُسْنُ الْخُلُقِ (مسلم6516)

''نیکی حسنِ خلق ہے۔''

یعنی اچھی عادات،اچھے رویئے،اچھے معاملات۔اگر انسان ماحول میں اپنی ذمہ داری محسوس نہیں کرتا تو کیا فرق ہے ایک شعور رکھنے والے انسان اور ایک جانور میں؟ بلی کو کیا پتہ کہ کس چیز کو کیسے سیٹ ہونا چاہیے؟ چیزیں کہاں ترتیب سے پڑی ہونی چاہئیں؟ اُس کو تو یہی پتہ ہے کہ میں نے پھرنا ہے، جہاں دودھ نظر آیا میں نے منہ ڈال دینا ہے اور جہاں مجھے کوئی چوہا نظر آیا میں نے

کھینچ کے پکڑ لینا ہے اور جب اُسے فارغ ہونے کی ضرورت ہوئی تو جہاں جی چاہا فارغ ہو کر چلی گئی۔اب اگر انسان بھی بلی جیسا رویہ اختیار کر لے کہ جہاں کھانے کی چیز نظر آئی فورًا اُسی دیگچے کے اندر منہ ڈال دے، جہاں پر اُسے اپنے مفاد کی چیز نظر آئے وہیں سے کھینچ لے اور جہاں جی چاہے اپنی گندگی پھیلاتا پھرے تو شعور کا کوئی فائدہ نہیں ہے۔شعوری انسان تو اپنے ماحول کے اندر رہتے ہوئے یہ دیکھتا ہے کہ میری وجہ سے دوسروں کے لیے سہولت کتنی ہے اور تکلیف کتنی ہے! یہ کیسے ممکن ہے کہ اوپر اللہ تعالیٰ ہو اور نیچے بندہ ہو اور بس۔ یہ رہبانیت والا تعلق ہے اور دین رہبانیت نہیں سکھاتا بلکہ دین تو کہتا ہے کہ انسانوں کے بیچ میں رہ کر اچھے بن کر دکھاؤ۔

میں نے رویئے میں جو چیز محسوس کی ہے وہ یہ کہ نیکی کا تصور ٹھیک نہیں ہے۔آپ اللہ تعالیٰ کو کہتے ہیں کہ آپ تو بہت اچھے ہیں۔اللہ تعالی کس لحاظ سے اچھے ہیں؟ یعنی آپ جتنے جی چاہے برے بن جائیں اللہ تعالیٰ تو اچھے ہیں۔اگر اللہ تعالیٰ غفور ہے تو قہار بھی ہے۔ مجھے محسوس ہوتا ہے کہ اللہ تعالیٰ کے اسماء (ناموں) اور اُس کی صفات کا صحیح علم نہیں ہے۔اس دنیا میں وہ انسان کامیاب ہے جو اللہ تعالیٰ کی سب سے زیادہ معرفت رکھتا ہے اور یہ سوچ اللہ تعالیٰ کی معرفت نہیں ہے،حق شناسی نہیں ہے،حق کی پہچان نہیں ہے۔

طالبہ: جب اس طرح کی کیفیت ہو تو پھر اپنے آپ کو کیسے handle کریں؟

استاذہ: علم کی ضرورت ہے،شعور کے روشن ہونے کی ضرورت ہے۔ پھر رویئے تبدیل ہوں گے۔اگر انسان اچھے اور برے رویئے کے درمیان فرق ہی نہیں کر سکتا تو ظاہر ہے کہ وہ اچھے کو کہے گا کہ یہ اچھا نہیں ہے اور برے کو کہے گا کہ

ہاں یہ بھی خراب نہیں ہے۔ پھر جس کے لیے سب برابر ہو جائیں تو اس کو یقیناً معرفت کی، حق شناسی کی ضرورت ہے تاکہ وہ حق کو حق اور باطل کو باطل سمجھ سکے، کہہ سکے اور اس کے مطابق رویہ رکھ سکے۔

طالبہ: ایک اللہ تعالیٰ کی رضا ہوتی ہے اور دوسری اللہ تعالیٰ کی مشیت یعنی جیسے بندوں کے بندوں پر حق ہوتے ہیں اور اُن کے بارے میں اللہ تعالیٰ نے کہا کہ اگر کسی پہ زیادتی کی ہوگی اور کسی پہ ظلم کیا ہوگا تو آخرت کے دن وہ اُن کو پکڑے گا۔ کام تو ہوتا ہی اللہ تعالیٰ کی رضا یا مشیت سے ہے، کوئی فرد تو کچھ کر ہی نہیں سکتا تو اس پر یہ کیسے اندازہ لگائیں کہ یہاں پر اللہ تعالیٰ کی رضا ہے یا اُس کی مشیت؟ مثلاً جب کوئی ہم سے زیادتی کرتا ہے تو ہم کہتے ہیں کہ یہ اللہ تعالیٰ نے میرے لیے لکھا ہوگا اس لیے ایسا ہوا ہے۔

استاذہ: سوچ کا یہ انداز ٹھیک نہیں ہے۔ بات یہ ہے کہ کوئی انسان جب آپ کے ساتھ برا سلوک [misbehave] کرتا ہے تو آپ کی عقل، فہم اور حکمت کو پہچاننا چاہیے کہ اللہ تعالیٰ نے مجھے کہاں سے پکڑا ہے؟ کیونکہ قرآنِ حکیم میں اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

وَمَآ اَصَابَكُمْ مِّنْ مُّصِيْبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ اَيْدِيْكُمْ (الشوریٰ:30)

”اور جو مصیبت تمہیں پہنچتی ہے تو تمہارے اُن اعمال کی وجہ سے جو تمہارے ہاتھوں نے کمائے ہیں۔“

طالبہ: نبی ﷺ نے یہ بھی تو فرمایا ہے:

مَا مِنْ مُّصِيْبَةٍ تُصِيْبُ الْمُسْلِمَ اِلَّا كَفَّرَ اللّٰهُ بِهَا عَنْهُ حَتَّى الشَّوْكَةُ يُشَاكُهَا (بخاری:5640)

"جب مسلمان پر کوئی مصیبت آتی ہے حتیٰ کہ ایک کانٹا بھی اُس کے بدن میں چبھے تو اس کی وجہ سے اللہ تعالیٰ اُس کے گناہ اتار دیتا ہے۔"

استاذہ: جی ہاں! یہ بات اپنی جگہ پر درست ہے۔ مثال کے طور پر ایک چیز سے انسان کو تکلیف پہنچی ہے، اب اگر وہ اس پر صبر کر رہا ہے تو اُس کا اجر ثبت ہے۔ دوسری طرف اگر وہ غور و فکر کر رہا ہے، پیچھا کر رہا ہے کہ مجھ سے غلطی کیا ہوئی؟ اُس نے غلطی کو diagnose کر لیا تو اس غور و فکر پر اجر ہے۔ پھر جب اُس نے غلطی کو پانے پر توبہ کی تو اس پر بھی اجر ہے۔ اجر کے تو ایک نہیں کئی کئی مواقع ہیں۔ اگر اللہ تعالیٰ نے وہ موقع دیا ہے تو صرف صبر نہیں کرنا، اس موقع پر غور و فکر بھی کرنا ہے اور اپنی غلطی کو پکڑ کر اس پر توبہ بھی کرنی ہے۔ پھر جب رجوع الی اللہ ہو گیا تو اس پر بھی اجر ہے۔ اب تو اندر کی صفائی بھی ہو گئی، اس پر تو اجر ملے گا ہی۔

طالبہ: ذہن میں یہ بات آتی ہے کہ جتنے افراد ایمان میں آگے تھے، اُن کے لئے اتنی ہی زیادہ آزمائشیں تھیں۔ لہٰذا آزمائشیں تو آتی ہیں اب یہ تو نہیں کہ بندہ کہے کہ تکلیف میں پکڑ ہی ہوتی ہے اور یہی احساس ہر وقت رہے۔ پھر ہر چیز بالکل ignore ہو جاتی ہے کہ اجر والا کوئی معاملہ بھی ساتھ میں ہو گا۔ اگر ہم توبہ کریں گے تو اللہ تعالیٰ اجر بھی دیں گے۔

استاذہ: آپ ابھی اپنے آپ کو اس پوزیشن میں نہ رکھیں کہ اللہ تعالیٰ ہمیں آزما رہا ہے۔ اُن کی آزمائش ہوتی ہے جن کو اللہ تعالیٰ بہت آگے لے جانا چاہتا ہے۔ سب سے زیادہ انبیاء علیہم السلام آزمائے گئے۔ ہم پر زیادہ مصائب اپنے ہاتھوں کی کمائی سے آتے ہیں۔ ہم ابھی اس position میں نہیں ہیں جہاں ہم کہیں کہ اللہ تعالیٰ

ہمارے ایمان کو آزمارہا ہے۔ابھی ایمان اس درجے کا کہاں ہے جہاں آزمائش ہوتی ہے؟اس لیے آپ اس چکر سے تو نکل آئیں۔ابھی تو آپ اپنی غلطیاں تلاش کریں اور یہ دیکھیں کہ پکڑ کس بات پہ ہوئی ؟یہی ہمارے لیے ایک صحیح راستہ ہے۔جب ایمان خالص ہوجائے گا پھر آزمائش کی بات ہوسکتی ہے۔

آزمائش کی اصطلاح امتحان کے لیے بھی استعمال ہوتی ہے،ابتلاء کے لیے بھی، بلندئ درجات کے لیے بھی اور testing کے لیے بھی لیکن ابھی ہم جن مراحل سے گزر رہے ہیں، یہ ہمیں خالص کرنے کے لیے،نکھارنے کے لیے اور ہماری ذات کے اندر سے جو خرابیاں ہیں اُن کو ختم کرنے کے لیے ہیں۔

طالبہ: ہم کوئی نیکی کا کام کرنا چاہتے ہیں یا برائی چھوڑ رہے ہوتے ہیں تو اس پہ خود کو مطمئن کرنے کے لیے ربّ پہ نظریں لگانا ضروری ہوتی ہیں۔اس وقت ربّ پہ نظریں لگانا نہیں آتیں یا خود سے reasoning کرنی ہی نہیں آتی تو کیا کریں؟ مثلاً میں کسی کے ساتھ بدتمیزی کرتی ہوں اور کرنا نہیں چاہتی تھی لیکن وہ تو میرے اندر کی تلخی ہے کہ مجھ سے وہ کام ہوگیا۔

استاذہ: ایسی بات نہیں ہے۔ہم دیکھیں گے کہ بدتمیزی ہوتی کیسے ہے؟ پہلے process دیکھیں گے پھر یہ کہ آپ کہاں پر کیا کرسکتی ہیں؟

فرض کریں کہ آپ نے کسی پلگ میں کوئی سوئچ لگایا تو اس میں کوئی نہ کوئی چیز شارٹ تھی ،اب اس کو آگ لگ رہی ہے تو آپ کیا کریں گی؟ بیٹھ کے انتظار کریں گی کہ چلو کوئی بات نہیں! یہ تو ہونا ہی تھا۔ابھی فی الحال ہمیں دوسرے کام کرنے کی ضرورت ہے۔سب سے پہلا کام کیا ہوگا؟ جہاں پہ آگ لگ رہی ہے اس کو بجھانا

ہے۔ایسے ہی ایک چیز ایسی ہے جوانسان کی عقل کو کھاتی ہے اور وہ ہے غصہ۔غصے میں ہوتا کیا ہے؟عقل کا کام ختم ہو جاتا ہے اور شیطان کا کام شروع ہو جاتا ہے۔ پھر اگلا سارا کام وہی کرتا ہے اور اس کے لیے tool انسان بن جاتا ہے۔آپ یہ کہتے ہیں کہ عین اس موقع پہ کچھ سوجھتا نہیں ہے تو یہ دیکھیں کہ سوجھتا کیسے نہیں ہے؟ غصہ آتا ہے اور آپ نے اس کو بہت ہی محبت کے ساتھ تلخی کا نام دیا ہے تا کہ پتہ نہ چلے کہ یہ غصہ ہے۔یہی ایک ایسی خصوصیت ہے جس نے ہمیں خراب کرنا ہے۔

ذرا سوچیے! غصہ کون سے نفس کی غذا ہے؟نفسِ امّارہ کی۔اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کا نفس سرکش ہو جائے،اللہ نہ کرے کہ کبھی ایسی چاہت ہو تو پھر غصہ نہ کریں **لَا تَغْضَبْ ، لَا تَغْضَبْ ، لَا تَغْضَبْ** .بس ایک ہی حل ہے۔

غصے سے کیسے بچیں؟مسنون طریقے کیا ہیں؟

طالبہ:**اَعُوْذُ بِاللّٰہِ** پڑھ لیں،وضو کر لیں،پوزیشن تبدیل کر لیں۔

استاذہ:یہ باتیں صرف پڑھنے کی نہیں ہوتیں،یہ سارے کام کرنے والے ہیں۔ماحول بدل لیں۔جب کبھی یہ کام کیے ہی نہیں ہیں تو پھر ظاہر ہے کہ کام خراب ہونے ہی ہیں۔ کر کے دیکھیں۔کیا رسول اللہ ﷺ کی بات نہیں مانیں گے؟یا اس وقت پتہ نہیں لگتا؟اپنا مسئلہ بتائیں۔

طالبہ:پتہ نہیں لگتا۔مجھے اچانک اتنا زیادہ غصہ آجاتا ہے کہ بس!

استاذہ:کیا اچانک آگ لگ جاتی ہے؟

طالبہ:جی اچانک۔

استاذہ:کوئی کہے کہ آپ غصہ نہ کرو تو کیا اور غصہ آتا ہے؟کون کون سی باتوں پر غصہ آتا ہے؟

طالبہ: چھوٹی سی بات پہ بھی غصہ آتا ہے مثلاً کوئی ساتھ بیٹھے ہوئے میری ٹانگ پر ٹانگ رکھے تو اس پہ زیادہ غصہ آتا ہے۔

استاذہ: یہ تو ایک فطری بات ہے۔ ظاہر ہے کہ دباؤ آئے گا، تکلیف ہوگی تو غصہ تو آئے گا ہی۔ جانتے ہیں ایسے موقع پہ انسان کو غصہ کیوں آتا ہے؟ ہم اس کے پیچھے بھی پہنچتے ہیں۔ اس کی root کیا ہے؟ غصہ بنیادی طور پر اس وجہ سے آتا ہے کہ کبر بہت زیادہ ہے۔ اب آپ تو نہیں چاہتے کہ اپنے آپ کو بہتر سمجھیں یا بڑا سمجھیں لیکن mind setting ہوگئی ہے، programming ہوچکی ہے۔ اب اپنے آپ کو اس سے نکالنا ہے۔ کس طریقے سے اپنے آپ کو کنٹرول کریں؟ اَنَا خَيْرٌ مِّنْهُ ''میں اس سے بہتر ہوں'' والا سلسلہ تو شیطان کا بھی تھا اور انسان کے اندر بھی ہے۔ پھر اس سے نکلیں کیسے؟ اس کے لیے کچھ کام کرنے ہیں۔ شعوری طور پر اپنے آپ کو involve کرنا ہے مثلاً ٹانگ کے اوپر ٹانگ آئی تو غصہ آیا۔ تلخی تو بڑھ رہی ہے۔ اب عین اس موقع پر کیا سوچنا ہے؟ اس موقع پہ تلخی کو بڑھانے کی بجائے یہ سوچیں کہ میری ٹانگ کون سا باقی رہ جانی ہے۔ آج تو وزن محسوس ہو رہا ہے، کل کچھ محسوس ہی نہیں ہونا، یعنی موت کی یاد، آئندہ زندگی کے حالات، نہ رہنے کا احساس۔ رسول اللہ ﷺ سے کسی نے پوچھا:

یارسول اللہ ﷺ! عقل مند کون ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا:

''جو موت کے بعد گلنے سڑنے کو نہیں بھولتا۔''

ایسا نہیں ہے کہ صبح اٹھ کے ایک دفعہ دوہرا لیا کہ میں نے مر جانا ہے اور رات کو سونے سے پہلے دوہرا لیا کہ میں نے مر جانا ہے۔ یہ تو لمحے لمحے کی بات ہے۔ مستقل اپنے آپ کو realize کرانے کی ضرورت ہے اور انسان موقع پر کنٹرول

کرسکتا ہے۔صحابہ کرام رضی اللہ عنہ نے رسول اللہ ﷺ سے کہا: یہ بتائیں کہ سب سے زیادہ عقلمند کون ہے؟اس پر رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

''جواپنے آپ کو مرُدوں میں شمار کر کے رکھتا ہے۔''

ایک وجود کو زندہ محسوس کر کے جو تکلیف ہوتی ہے،اگر آپ اسے فوراً مردہ [dead] محسوس کریں تو آپ کی سوچ divert ہو جائے گی۔آپ اسے آزما کر دیکھیں۔آخرت کو یاد کرنے کا کوئی مخصوص موقع نہیں ہوتا کہ گھنٹہ بیٹھ کے یاد کر کے آنسو بہالیں اور بعد میں خوب اپنی مرضی کرلیں۔یہ تو continuous process ہے۔

میں نے آپ کو یہ طریقۂ کار اس لئے بتایا ہے کہ آپ اپنے آپ کو پھر اس طرح handle کریں۔یوں وجہ مل گئی،ایک روشنی آپ کے اندر آ گئی۔حقیقت یہ ہے کہ علم انسان کے ظاہر اور باطن کو روشن کرنے والا ہے۔آخرت کا علم انسان کے اندر ٹھہرتا نہیں ہے،اس کو ٹھہرانے کے لئے کوشش کرنی ہے۔

طالبہ: مجھے وہ بات یاد آ رہی ہے کہ غیبت کرنے والے کے لئے قرآن میں اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا اَيُحِبُّ اَحَدُكُمْ اَنْ يَّاْكُلَ لَحْمَ اَخِيْهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوْهُ (الحجرات:12)

''اورتم میں سے کوئی کسی کی غیبت نہ کرے۔کیا تم میں سے کوئی پسند کرے گا کہ اپنے مردہ بھائی کا گوشت کھائے؟''

اگر میں کسی کی غیبت کروں تو فوراً ہی میرے ذہن میں آتا ہے کہ میں اس کا ہاتھ کھا رہی ہوں۔پھر کراہت محسوس ہوتی ہے۔اب بھی مجھے یہی

خیال آیا کہ اگر میرے ساتھ بیٹھا ہوا فرد مردہ ہو!

استاذہ: یہ بھی صحیح سوچ نہیں ہے یعنی آپ نے پھر بھی اُسی کو مردہ قرار دیا، اپنے بارے میں نہیں سوچا۔ہم نے یہ سوچنا ہی تو سیکھنا ہے۔ یہاں سے تبدیلی آتی ہے۔اپنے بارے میں شعوری طور پر سوچیں گی تو ایک حقیقی تبدیلی آئے گی (انشاءاللہ تعالیٰ)۔ اپنے آپ کو تصور کریں کہ میں نہیں ہوں اور میرے اوپر کسی کا گھٹنا پڑا ہو، کسی کا ہاتھ پڑا ہو یا کوئی پورا ہی بیٹھ جائے تو کیا فرق پڑے گا؟ پھر آپ کے اندر سے تلخی نکلے گی۔ اپنے نہ ہونے کا احساس انسان کو بالکل سیدھا کر دیتا ہے۔اپنے نہ ہونے کے احساس سے ہی آپ اپنے آپ کو handle کر سکتے ہیں۔ یہ بہت بڑا ہتھیار ہے۔

طالبہ: ہم نے نفسِ لوّامہ میں تین چیزیں دیکھیں: مجاہدہ، محاسبہ اور مراقبہ۔ کیا مراقبے میں ایمان، صدق اور اعتبار کے حوالے سے اس چیز کا بھی جائزہ لیں گے کہ وہ میرے اندر آئی ہے کہ نہیں؟

استاذہ: مراقبہ لفظ (ر ق ب) سے ہے اور یہ نگرانی کے معنوں میں آتا ہے۔انسان کا اپنے اوپر کسی کی نگرانی کو محسوس کرنا، غور وفکر کرنا، اللہ تعالیٰ کی نظروں کو محسوس کرنا، اللہ تعالیٰ کی زیرِ نگرانی اپنے آپ کو محسوس کرنا اور کروانا چاہے انسان تنہائی میں ہو یا محفل میں۔مراقبہ بنیادی طور پر یہی چیز ہے کہ انسان مسلسل اپنے آپ کو نظروں کے حصار میں محسوس کرے۔یہی تو اللہ تعالیٰ کی ذات پر غور وفکر ہے کہ اللہ تعالیٰ مجھے دیکھتا ہے، وہ میری سنتا ہے، وہ میرے سارے خیالات جانتا ہے۔وہ میری خبر رکھتا ہے، میں جو کچھ کروں گی اُس کے علم میں ہوگا اور میرے اندر کوئی خیال آئے گا تو اُس کو بھی وہ جانتا ہے۔اللہ تعالیٰ کی ذات کے بارے میں اور اپنی ذات

کے بارے میں غور وفکر کرنے سے ہی اللہ تعالیٰ کی نگرانی کومحسوس کرسکیں گے کیونکہ یہی نگرانی انسان کوسیدھا کرتی ہے،غلطیاں چھڑواتی ہےاوراسی کی وجہ سے انسان نیکی کے راستے پر چلتا ہے۔

طالبہ: جب کوئی کام کرنے کا موقع آتا ہےتوسب آگے بڑھ کرکرنے کے لئے ہامی بھرتے ہیں لیکن مجھے ایسے لگتا ہے کہ میں یہ کام نہیں کرسکتی، یہ مجھ سے ہوگا نہیں لیکن جب کوئی اوروہ کام کرنا شروع کرتا ہےتو مجھے لگتا ہے کہ یہ تو میں بھی کرسکتی تھی۔ چاہے تھوڑا کرتی لیکن کوشش تو کرتی۔ پھر مجھے افسوس ہوتا ہے کہ میں آگے کیوں نہیں بڑھی؟

استاذہ: دراصل آپ کو یہ نہیں پتہ چلتا کہ مجھے اندر سے کیا چیز روکتی ہے؟نفسِ امّارہ روکتا ہے۔اورروکتا کس وجہ سے ہے؟سہل پسندی اورآرام عزیز ہے۔پھرآرام کی حالت میں آپ کو ربّ کی نگرانی کا احساس نہیں ہوتا۔آپ کی زندگی میں مسلسل احتساب نہیں ہے۔اعمال کی پیشی کا یقین نظرنہیں آتا کہ جب میرا یہ عمل پیش ہوگا تو میں اپنے ربّ کو کیا جواب دوں گی کہ کیوں پیچھے ہوئی؟ کیوں سست پڑی؟اللہ تعالیٰ کی حیثیت آپ کی زندگی میں ایسی نہیں ہے کہ اُس کی خاطر کٹ مریں۔اللہ تعالیٰ کی ذات کے ساتھ تعلق سیدھا نہیں ہےلہٰذا یہ تعلق نہیں کاٹنا بلکہ سیدھا بنانا ہے۔

کبھی کبھار ایسا ہوتا ہے کہ آپ مراقبے کے بغیر مجاہدہ بھی نہیں کرسکتے۔نگرانی کا احساس ہی آپ کو چلاتا ہے۔کبھی ایسا ہوتا ہے کہ احتساب کے بغیر آپ مراقبہ بھی نہیں کرسکتے۔جیسے آپ نے محاسبے کے بغیر مراقبہ کیا کہ میں کرسکتی تھی لیکن میں نے نہیں کیا۔اب آپ اس سے آگے نہیں چلتیں۔جس چیز نے آپ کو strong کرنا ہے وہ ہے اللہ تعالیٰ کی ذات کا احساس۔آپ یہ سوچیں کہ میری

زندگی میں علم کی کمی ہے، آخرت کا علم نہیں ہے، میری زندگی میں یقین کی کمی ہے، آخرت کی
پیشی کا یقین میرے دل کے اندر اترا ہوا نہیں ہے اور میں نے علم کے ذریعے سے
یہ یقین حاصل کرنا ہے۔ اسی طرح سے یہ کہ میرے اندر خرابیاں موجود ہیں اور مجھے
اپنا آپ بچانے کی فکر نہیں ہے۔ قُوْا اَنْفُسَکُمْ ''اپنے آپ کو جہنم کی آگ سے
بچاؤ'' والی بات تو سوچی ہی نہیں۔ دوسرے طریقے سے بچا رہی ہیں، کام سے بچا
رہی ہیں، اللہ تعالیٰ کی نظروں میں سرخرو ہونے سے بچا رہی ہیں اور بنیادی بات
آرام طلبی اور سہل پسندی ہے کہ کام تو ہو ہی جانے ہیں۔ اگر آگے بڑھ کر نہ بھی کیا تو
کیا ہوا! ابھی mind setting میں کچھ مسائل ہیں تو جیسے جیسے آپ غور کریں گی،
مراقبہ کریں گی، اپنا احتساب کریں گی، آپ کو کچھ اور points ملیں گے (انشاء اللہ
تعالیٰ)۔

طالبہ: یہ سمجھ نہیں آتا کہ انسان کس حد تک اپنے لیے خودغرض ہوسکتا ہے؟ مثلاً آج صبح باجی
نے کہا کہ نضرۃ النعیم کی revision ہونے لگی ہے اور آپ جلدی سے نیچے آجائیں۔
مجھ سے کسی نے کچھ مانگا تو میں یہ کہہ کر چلی گئی کہ نہیں revision ہونے والی ہے
میں نہیں دے سکتی۔ کیا یہ خودغرضی تھی؟

استاذہ: نہیں! یہ بالکل صحیح رویہ ہے کہ جس چیز کا وقت ہے اس وقت پہ اور کچھ نہیں۔ یہ ایک
اجتماعی ذمہ داری ہے۔ یہ خودغرضی نہیں ہے۔ مجھے ذاتی طور پر یوں محسوس ہوتا ہے
کہ آپ اصطلاحات صحیح استعمال نہیں کرتے۔ اب اسے خودغرضی نہیں کہا جائے گا
بلکہ اس کو احساسِ ذمہ داری کہا جائے گا۔ اگر آپ کو پتہ ہے کہ یہ احساسِ ذمہ داری
ہے تو اب آپ مطمئن ہو جائیں گے۔ اگر آپ کو پتہ چلے گا کہ خودغرضی ہے تو
تکلیف لاحق رہے گی۔ علم کا ہونا کتنا ضروری ہے! یہ آپ کا

ایک بالکل مثبت رویہ [positive attitude] تھا کہ جب اجتماعی معاملات کے لیے بلایا جائے تو پھرانفرادی معاملات پیچھے چلے جاتے ہیں۔پھر دوسروں کوبھی احساس دلانے کی ضرورت ہے کہ اب اور کچھ نہیں ہوسکتا،اب چلیں،اب جانا ہے۔

طالبہ:جب میں نے نیانیادین کے راستے پرقدم رکھاتھااس وقت جب ہم سفرکرتے تھےتو لوگوں کے حالات دیکھ دیکھ کر مجھے بہت زیادہ تکلیف ہوتی تھی حتیٰ کہ ہروقت سر میں دردرہتا تھااوراتنادردکہ روروکے میرے حالات خراب ہوگئے لیکن اب وہ احساسات نہیں ہیں۔یعنی اب سفرکرتی ہوں تو برائی بری لگتی ہے لیکن تھوڑی سی۔ اب دوبارہ وہ احساسات [feelings] کیسے ہوں؟

استاذہ:اصل میں بات یہ ہے کہ کل بھی وہ برائی کا احساس نہیں تھا بلکہ وہ آپ کے لیے نئی چیز تھی اوراب وہ نئی نہیں رہی۔اگر برائی کی کراہت ہوتی تو وہ آج بھی ہوتی۔وہ برائی کی کراہت نہیں تھی۔اب آپ نے اپنے اندر برائی کی کراہت کو پیدا کرنا ہے۔آپ نے اس کے لیے اصطلاح [term] غلط استعمال کی تھی۔بنیادی طور پر آپ کے دل میں برائی کے لئے نفرت نہیں ہے۔

(سی ڈی سے تدوین)